

کراچی

ماہنامہ

# ماہرین کا انتخاب آپ کیلئے

دسمبر 2012

Pakistan	Rs.	95.00
UAE	Dh.	12.00
India	Rs.	70.00
Bahrain	Dn.	01.00
K.S.A	S.R	12.00
Kuwait	Dn.	01.00

ونٹر اسپیشل

ماہرین کا انتخاب آپ کیلئے



# بکھانا

## سوانح

شہد عدیل	ڈیزائننگ	حبیب ہادی	چیف ایڈیٹر
عرفان صدیقی	کمپوزنگ	عالیہ بیگم	بانی
سلمان ابرار	فوٹو گرافر	سمیرا ناز	ٹیچنگ ایڈیٹر
اشرف الحق	اکاؤنٹ منیجر	شروش ازنا	سب ایڈیٹر
101، دادو ڈسٹریکٹ فرسٹ فلور، R-124،	خط و کتابت کیلئے	افشال ابرار	اسسٹنٹ ایڈیٹر
میں طارق روڈ پی ای سی ایچ ایس ہکراچی، پاکستان۔		ندیم آصف	ٹیچر مارکیٹنگ
3453-1122, 3453-1133, 3431-6530	فون	محبت - احرار	مارکیٹنگ ایگزیکٹوز
Fax : 021-3452-8822	فیکس	سیدنا تق علی بخاری	ایڈورٹائزنگ منیجر رلاہور
bkhana.marketing@gmail.com	ای میل	قاضی منور عالم ایڈووکیٹ	لیگل ایڈوائزر

### Volume 13 No. 12

دسمبر  
2012

عزیز قارئین!

السلام و علیکم۔

آج پھر ایک کیلنڈر رائے اپنے اختتام پر ہے۔ ایک اور سال اپنی الوداعی گھڑیاں گن رہا ہے۔ اس سال کو رخصت کرتے ہوئے اس سے جڑے تمام ناخوشگوار واقعات کو بھی الوداع کہتے ہوئے دعا کرتے ہیں کہ آنے والا سال ہم سب کے لئے خوشیوں اور امن کا پیغام ہو اور یہ نیا سال نفرتوں سے دور، محبتوں کا امین بن کے آئے۔ آمین!

ہمیشہ کی طرح اس گزرے سال میں بھی ہمیں اپنے قارئین کا بھرپور ساتھ رہا جس کے لئے ہم بے حد شکر گزار ہیں۔ ایک بار پھر اپنے قارئین کی دلچسپی کو مد نظر رکھتے ہوئے ماہ دسمبر کا شمارہ ترتیب دیا ہے۔ امید ہے آپ کو پسند آئے گا۔ نئے سال کا پہلا نیا شمارہ اپنے اندر کئی نئے رنگ سمیٹے ہوئے ہوگا۔ امید کرتے ہیں کہ ہمارے چاہنے والوں کے دلوں میں اتر جائے گا۔ ہمیشہ ہی آپ لوگوں نے باورچی خانہ کے ہر رنگ کو پسند کیا ہے اور اسے سراہا ہے۔ آپ کی تجاویز ہمارے سر آکھوں پر۔ اپنی آراء سے آگاہ کرنا مت بولیں گے۔ آپ کے خطوط کے منتظر

حبیب ہادی

- 17 ادارہ
- 18 اللہ کی اپنے حبیب سے محبت
- 19 انڈوں کے مختلف انداز
- 20 ادراک کے فوائد
- 24 شام کی چائے کے لوازمات
- 26 کافی کی زیادتی نسوانی خوبصورتی...
- 28 ورزش سے بلڈ پریشر میں کمی
- 50 سردیوں میں ناخنوں کی حفاظت...
- 52 پردوں پر تھوڑی سی محنت...
- 54 پارلریوں چاہیں؟
- 56 سلا دکھائیں صحت بنائیں
- 58 سچائی زندگی کی
- 60 موسم سرما کے خاص مشروب
- 61 ونڈر ڈرکس
- 62 ضدی بچے والدین کو...
- 64 موسم سرما۔ لباس کے انتخاب...
- 66 کڈز کارز
- 68 بالوں کی حفاظت کیسے کریں؟
- 71 پانی کے استعمال سے وزن...
- 72 باورچی خانہ آپ کے ہاتھوں میں
- 74 موسم بدلتے ہی پھرے کی...
- 76 بچا کچا کھانا بیکار نہیں
- 78 خواتین کی آؤٹی ٹوپیاں...
- 80 مگر مگر کے ذائقے
- 82 موسم سرما کی شاپنگ
- 84 اچھا کھانا ہلکا کھانا
- 86 موسم سرما کے تقاضے
- 88 باتیں کچھ کام کی
- 90 کولڈ کریم جلد کی خشکی میں...
- 92 سی فوڈ ڈیٹا بیسٹ
- 93 آپ کا باورچی خانہ، آپ کا معالج
- 94 اب کچھ مٹھاس ہو جائے
- 96 محفل و ہنگاموں کی
- 97 سندیے آپ کے
- 98 آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

ڈسٹری بیوٹر: پیراڈائز پبلسنگ ایجنٹ ڈسٹری بیوٹر، کراچی، 79-N، بلاک 2، خالد بن ولید روڈ، پی۔ ای۔ سی۔ ایچ۔ ایس نمبر: 83-34314981 لاہور: 39، مہنگی منزل، ٹیبل روڈ، نزد پنجاب بھرن ہل۔ فون نمبر: 7249826 (42-92)۔ راہ پبندی: شیروڈ، منہاس پلازہ، مہنگی منزل، بالقاتل راہ پبندی میڈیکل کالج فون نمبر: 595211 (51-92)

ڈسٹری بیوٹر یو اے ای: پریس سینٹر اینڈ آرٹ پروڈکشن ایل ایل سی پی پبلسنگ: 114457، دہلی بولے ای، فون: 3937111-3932666-4-971 فیکس: 3939460-4-971 ای میل: pcentre@emirates.net.aepublisher

پبلشر حبیب ہادی، مقام اشاعت: 982/8 عزیز آباد، فیڈرل بی ایریا، کراچی۔ پرنٹر: عائشہ پرنٹرز (اسلم ڈکی) ایڈورٹائیڈ جیسر، ذمہ دار منور روڈ، کراچی۔

ن وَالْقَلَمِ ۝ وَمَا يَسْطُرُونَ ۝ مَا نَسْتَبْنِعُكَ بِرَبِّكَ  
بِمَجْنُونٍ ۝

قسم ہے مجھے قلم کی اور اس کے لکھے  
ہوئے کی، میرا محبوب کوئی دیوانہ  
نہیں ہے۔

حضرت موسیٰ علیہ السلام کوہ طور پر  
گئے وفد کے ساتھ، قوم کے ساتھ،  
موسیٰ علیہ السلام آگے بڑھ گئے۔  
موسیٰ علیہ السلام دوڑتے ہوئے

گئے، ان کی سانس پھول رہی تھی، اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

وَمَا أَعْجَلَكَ عَنْ قَوْمِكَ يَمُوسَىٰ

”اے موسیٰ! دوڑ کے کیوں آئے ہو؟“ تو انہوں نے جواب  
دیا کہ ”اے اللہ میں دوڑ کے اس لئے آیا ہوں کہ  
آپ راضی ہو جائیں۔“

فرض کریں کہ آپ اپنے نوکر کو اپنے  
پاس بلائیں اور وہ کہے کہ سائیں  
چائے پی کے آتا ہوں،  
سگریٹ پی کے آتا ہوں  
تو آپ کا کتنا دل  
خراب ہوگا۔ تو موسیٰ  
علیہ السلام نے یہ کہا  
اے اللہ میں دوڑ  
کے آیا تاکہ تو خوش  
ہو جائے۔

یہ تو موسیٰ علیہ السلام  
اور اللہ کی بات ہو رہی  
ہے، اب وہی اللہ تعالیٰ  
اپنے محبوب ﷺ سے کہہ رہا  
ہے:

وَلَسَوْفَ يَعْطِيكَ رَبُّكَ

تفرضی

میرے محبوب میں آپ کو اتنا دوں گا کہ آپ  
راضی ہو جائیں گے۔

موسیٰ علیہ السلام اللہ تعالیٰ سے رضامند رہے ہیں اور اللہ تعالیٰ اپنے  
محبوب کو کہہ رہا ہے کہ اے میرے نبی ﷺ میں تمہیں اتنا دوں گا کہ آپ  
راضی ہو جائیں گے۔

اور اپنے نبی ﷺ کی سن لو کہ انہوں نے فرمایا کہ:  
”میں بھی اس وقت راضی ہوں گا جب میری ساری امت بخش جائے گی۔“

جو اتنا بڑا احسان کرے اس کے ساتھ ضروری نہ کر دے بھائی، اس کے ساتھ بے  
دقائی نہ کرے، اس سے بڑا حسن کوئی نہیں، اس سے بڑا احسان کرنے والا کوئی  
نہیں۔

.....☆☆☆.....

اللہ کو ماننے کے لئے پہلا قدم توبہ ہے، دوسرا کام حضرت محمد ﷺ کا اتباع  
ہے، ہمیں تو نہیں پتہ کہ اللہ ہم سے کیا چاہتا ہے، اللہ نے ہمارے اور اپنے

و یقوم الذین کفروا والست مرسلنا

درمیان حضرت محمد ﷺ کی ذات کو  
واسطہ بنایا اور اعلان کیا:

”یہ ہے میرا رسول ﷺ، سارے  
جہانوں کا، سارے انسانوں کا، سارے  
زمانوں کا۔“

تسرك الذی نزل الفرقان علی  
عبده لیكون للعلمین نذیرا ۝  
(الفرقان آیت نمبر ۱)

یہ ہے میرا رسول ﷺ جو سارے عالم کا رسول ہے۔“

التر کتاب انزلہ الیک لتخرج الناس من الظلمت الی  
النورہ (ابراہیم آیت نمبر ۱)

یہ ہے میرا رسول جو پوری دنیا کو اندھروں سے  
نکلانے آیا ہے، اور ہدایت کی روشنی کی

طرف پہنچانے کے لئے آیا ہے،

یہ اللہ اپنے نبی ﷺ کا مقام

ہمیں سمجھا رہا ہے کہ یہ میرا

نبی ﷺ تمہارے لئے

کیا مقام رکھتا ہے،

کیا مرتبہ رکھتا ہے،

اس کو اللہ تعالیٰ

قرآن سے سمجھا

رہا ہے۔

آپ ﷺ کا

مقام:

کافر طعن دیتے ہیں،

جواب اللہ تعالیٰ دیتا ہے

۔ پہلے نبیوں کو کافر طعن دیتے

تھے اور جواب نبی دیتے تھے۔

کافروں نے کہا نوح علیہ السلام کو:

انا لنواک فی سفاهة

نوح علیہ السلام نے جواب دیا:

یقوم لیس بی سفاهة

”اے میری قوم میں یا گل نہیں ہوں۔“

حضرت ہود علیہ السلام کو قوم نے کہا:

انا لنواک فی ضلل مبین

تو گمراہ ہے۔

حضرت ہود علیہ السلام نے جواب دیا:

یقوم لیس بی ضللة

”اے میری قوم میں گمراہ نہیں۔“

جب اللہ کے رسول ﷺ پر کافروں نے اعتراض کیا تو جواب اللہ کے رسول  
ﷺ نے دینا تھا، لیکن جب اعتراض ہوا تو اللہ نے خود آگے بڑھ کے

# اللہ کی اپنے حبیب علیہ السلام سے محبت

کافر کہہ رہے ہیں تو رسول ﷺ نے کوئی جواب نہیں دیا بلکہ جواب اللہ کی



طرف سے آیا:  
یسن والقرآن الحکیم انک لمن المرسلین (البین آیت نمبر ۱)  
قسم ہے مجھے قرآن کریم کی تو میرا، میرا ہی رسول ہے۔  
اس بات پر اعتراض ہوا، کافر بولے:

انک لمجنون، بہا الذی نزل علیہ الذکر انک لمجنون  
حضور اکرم ﷺ کو کہا گیا کہ تو پاگل ہے، تو چاہے تو یہ تھا کہ آپ ﷺ جواب  
میں کہتے کہ میں پاگل نہیں، لیکن آپ ﷺ کے جواب دینے سے پہلے پھر اللہ  
نے قرآن اتار دیا:





## Readers Choice

# انڈوں کے انداز

.....انڈا مصالحہ.....

اجزاء: ڈال کر کڑا لیں۔ اس کے بعد پیاز اور دارچینی ڈال کر پکائیں  
حتیٰ کہ پیاز لائٹ براؤن ہو جائے۔ اس میں دھنیا پاؤڈر، لال  
مرچ، ہلدی، لہسن اور نمک ڈال کر پکائیں۔ سچ مسلسل چلاتی  
رہیں۔ اور لہسن کو براؤن کر لیں دو منٹ کے بعد اس میں ٹماٹر ڈال  
کر مزید پانچ منٹ تک پکائیں۔ اس میں پانی ڈال کر ایک اہال  
لے آئیں۔ آجھ ہلکی کر دیں اور پانچ منٹ دم پر رکھیں۔ انڈوں کو  
پانی سے نکال کر لمبائی میں کاٹ لیں۔ انڈوں کو تیار کردہ سوس میں

ترکیب:

☆ اُبلے ہوئے انڈوں کے  
چھلکے اتار کر انہیں دھسوں میں  
کاٹ لیں۔ تھوڑا سا نمک اور  
کالی مرچ انڈوں پر چھڑک  
دیں۔

☆ ایک پیالے میں نمین،  
نمک، لال مرچ کس  
کر لیں پانی کے ساتھ۔

☆ کڑا ہی میں تیل گرم  
کر لیں۔ انڈے کے ہر حصے کو  
اس کچھ میں ڈبوئیں اور درمیان  
آجھ پر گولڈن براؤن ہونے  
تک پکائیں۔

☆ گرم گرم انڈہ پکڑا سرد کریں۔

شامل کر دیں۔ اور تھوڑی دیر پکینے دیں۔ آخر میں ہر ادا دھنیا چھڑک کر گرم گرم  
سرد کریں۔

☆☆☆

.....ایک پیکوٹا.....



اجزاء: چار عدد دھت اہال کر چھلکا اتار لیں  
ٹاہت زیرہ، ایک چائے کا چمچ  
پیاز، ایک عدد۔ چوپ کی ہوئی  
دارچینی، ایک اسٹک  
لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ موٹی کٹی ہوئی  
لہسن، دو عدد۔ باریک کاٹ لیں  
نمک، تین چوتھائی چائے کا چمچ یا حسب  
ذائقہ  
ٹماٹر، ایک عدد

ہر ادا دھنیا، دو کھانے کے سچ۔ چوپ کیا ہوا  
سبز لیں کا تیل، ایک کھانے کا چمچ  
دھنیا پاؤڈر، دو چائے کے سچ  
ہلدی پاؤڈر، آدھا چائے کا چمچ  
پانی 1 1/4 کپ

ترکیب:

اُبلے ہوئے انڈوں کو پانی میں رکھیں۔  
درمیان آجھ پر تیل گرم کریں۔ اس میں زیرہ



اورک کارس ایک چھٹا تک، شہد ایک چھٹا تک ملا کر ذرا سا پی لیں۔ سات دن میں آرام ہوگا۔

### ☆ بھوک کی کمی

اگر بھوک اچھی طرح نہ لگتی ہو، پیٹ میں ریاخ بھرے ہوئے ہوں قبض رہتا ہو تو اورک کو تراش کر بڑھ کریں اور اوپر سے نمک چھڑک کر ایک دو ماشہ کھائیں۔ بھوک اچھی طرح لگے گی۔ ریاخ خارج ہوں گے اور قبض رفع ہو جائے گی۔

### ☆ چورن ہاضم

خارج ہو جاتا ہے اور درد کو شفا مل جاتی ہے۔ اورک عام طور پر ہر قسم کے سائیں، ساگ اور چٹنی وغیرہ میں استعمال کی جاتی ہے۔

عربی میں اسے زنجیل رطب، گجراتی میں ادو، بنگالی میں ادا، سندھی میں سنڈھ اور انگریزی میں جینجر کہتے ہیں۔

یہ ایک قسم کی جڑ ہے جو زمین میں ہوتی ہے۔ شقائق کی مانند پتے لیے اور باریک پھول۔ پھل نادر۔ تزکو اورک اور خشک کو موٹھ کہتے ہیں۔ اس میں 1 سے 3 فیصد ہلکا زرد فراری تیل پایا جاتا ہے۔

رنگ سفید اور پھورا، بو تیز ہوتی ہے۔ مزاج: تازہ گرم، درج سوم میں خشک، درج اول میں سوکھا ہوا اور دوسرے درجے میں گرم و خشک ہوتا ہے۔ ذائقہ: تیز چر۔ اسکو اکثر امراض معدہ میں استعمال کرتے ہیں۔ قوت حافظہ بڑھاتی ہے۔ باغی مزاجوں کے لئے نہایت مفید ہے۔ اس کا مربہ بھی بنایا جاتا ہے۔ نیز اس کو جراثیم میں بھی شامل کرتے ہیں۔ خارجی طور پر سردی کے دردوں فاج وغیرہ میں اس کو دیگر ادویہ کے ہمراہ کسی تیل میں جلا کر ماش کرتے ہیں۔ زنجیل بریاں ایک تولہ، نمک تین ماشہ ملا کر دانتوں پر ملنے سے دانتوں کی ترشی رفع ہو جاتی ہے۔ غیر رکی اورک کو اگر آپ شہد کے ساتھ ملا کر چائیں تو اس سے سردی والی کھانسی سے حیرت انگیز حد تک جلد

نجات مل جاتی ہے۔ مسوڑے مرض ہادی کے باعث پھول جاتے ہیں اور بے حد تکلیف دیتے ہیں۔ واڑہ کے بیجے اورک کا گلہ لالے کر چپا لیجئے اور اسے اندرون رخساری جانب دبا لیں۔ اس طرح مسوڑوں سے ہادی پانی

دوا کے طور پر اس طرح استعمال کیا جاتا ہے:

### ☆ کھانسی دما

ہاضمہ کو درست کرتا ہے، معدے کو طاقت بخشتا ہے۔ درد شکم اور کھنکے ڈکاروں میں از حد مفید ہے۔ سوٹھ اور اجوائن حسب ضرورت لے کر آبی اورک اس قدر ڈالیں کہ ادویات تر ہو جائیں اور سائے میں خشک کر کے باریک پیس کر قدرے نمک ملا کر محفوظ رکھیں۔ دن میں دو وقت ایک چوتھائی چمچ پانی کے ہمراہ لیا کریں۔ اس چوران کے استعمال سے معدہ کی تمام خرابیاں دور ہو کر صحت حاصل ہوگی۔

### ☆ دروکان

اورک کارس چار ماشہ، شہد دو ماشہ، سیندھا نمک ایک چٹا تک، تل کا تیل دو ماشہ پہلے اورک اور نمک کارس ملا کر اچھی طرح ہلائیں، تھوڑا گرم کر کے سات آٹھ بوٹہ کان میں ڈالیں، کان کا درد بند ہوگا۔

### ☆ انفلوئنزا

سفوف سوٹھ ایک چھٹا تک، سفوف پبلی نصف چھٹا تک، کاگزہ سخی تین چھٹا تک، انفلوئنزا کی کھانسی کو روکنے کے لئے ایک ڈبڑہ ماشہ یہ سفوف تھوڑے شہد کے ساتھ تین بار چائیں۔

### ☆ ق



تو بے پروا سا بھون لیں اور جب پانی خشک ہونے لگے تو چھچھو کر ڈال کر اسے بھون لیں اور روٹی کے ساتھ اسے بطور سائین کھالیں۔ یہ بے حد فائدہ دے گی۔ اس کا اس طریقے سے مسلسل استعمال پیٹ کی رطوبت ختم کرتا ہے اور انسان کو موٹاپے سے نجات مل جاتی ہے۔ ادراک کو گھی میں بھون کر چینی ملا کر استعمال کریں جسم کے مختلف دردوں اور کمر درد کو شفا حاصل ہوتی ہے اور اس طرح اس کے استعمال سے جسم میں گرمی اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔

ادراک معدہ اور انتڑیوں کے سبھی امراض میں بے حد مفید ہے۔ اس کے کھانے سے بھوک لگتی ہے۔ لفع شکم اور پیٹ کو آرام ملتا ہے۔ ادراک دماغ کے امراض اور دماغ کے لئے بے حد مفید ہے۔

ادراک کرسٹھد میں ملا کر چائے سے سردی کی کھانسی کو آرام ملتا ہے۔ بادی کا آموزہ اور کامیاب طریقہ علاج ہے۔ ادراک کو گھی میں بھون کر خشک کر لیں مگر اس قدر کہ یہ جل نہ جائے۔ ہر روز کسی کے ہمراہ اسے چارے پانچ تولہ

استعمال کریں۔ سنگڑنی کا مریض اس سے یقیناً شفا یاب ہوگا۔ ادراک کھانے اور چائے چوستے رہنے سے فاعج کا مریض شفا حاصل کرتا ہے۔ ادراک کا عرق نکال لیں اور اسے شہد میں ملا کر پیچے کو دیں۔ کھانسی کا خاتمہ ہو جائے گا۔ ادراک لیں اور اس کا رس نکال کر شہد میں ملا لیں۔ یہ چائے رہنے سے سردی اور بلغمی کھانسی کو آرام آجاتا ہے اور چھاتی کا درد بھی اس سے دور ہو جاتا ہے۔

☆☆☆



گوگھی میں ادراک کی موجودگی لازمی جز ہے اور اسے جس سائین میں بھی ملایا جائے وہ سائین پر لطف ہو جاتا ہے۔ اس لئے سائین کا ایک مصالہ بھی کہا گیا ہے۔ یہ کھانے میں ایک لطف پیدا کرتا ہے جو ذائقے اور خوشبو کے لحاظ سے بھی نمایاں ہوتا ہے۔ ادراک کھانے کو ہضم کرنے میں معاون ہے۔ یہ قبض توڑتا ہے۔ لفع کو پیٹ سے دور کرنے میں کامیاب ہے۔ معدے سے رطوبت اور بلغم ختم کرنے میں ادراک سب سے بہترین ہنری ہے اس کے ساتھ ساتھ یہ جگر کو بھی تقویت دیتا ہے۔ بلغم دور کرنے کے لئے ادراک غذا اور دونوں صورتوں میں مفید ہے۔ معدہ اور رطوبتیں جمع ہو کر پیٹ کا وزن بڑھا دیتی ہے اور وہ موٹے ہو جاتے ہیں۔ ان کے لئے ادراک ایک بہترین اور کارآمد ہنری ہے۔ ایسے لوگ ادراک ایک تولہ لیں اور اسے باریک کتر کر

ادراک اور پیاز کا رس ملا کر پینے سے تے بند ہو جاتی ہے۔

☆ آواز پیٹھ جانے پر

ادراک کا رس اور شہد ملا کر چائے چاہیے۔

☆ نزلہ و زکام

ادراک کو چھیل کر اس کو باریک تراش لیں اور کڑا ہی میں گھی ڈال کر اس میں بھونیں۔ اس کے بعد ادراک کے برابر وزن کھانڈ کی چاشنی میں ملا لیں اور پکا لیں۔ جب توام درست ہو جائیں تو سونٹھ، زیرہ سفید، مرچ سیاہ، ناگ کیسر، جاوتری، الا پٹی خورد، تاج، پترج، پتیل، دھنیا، زیرہ سیاہ، پیپلا مول، یا بڑنگ ہر ایک ادراک کا بارہواں حصہ لے کر کوٹ کر چھان کر ملا لیں اور محفوظ رکھیں۔ مقدار میں خوراک چھ ماشے سے تولہ تک

ہے۔

☆ نزلہ

زکام و نزلہ میں مفید ہے۔ سردی کی وجہ سے آواز پیٹھ جانے تو اس کو کھولتا ہے۔ دم بھولنے کی شکایت اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ پیٹ کا درد اور ریاح کی شکایت جاری رہتی ہے۔

☆ دردریگی

سونٹھ ڈھائی تولے نیم کوٹ کر تین پاؤ پانی میں آدھے گھنٹے تک پکا لیں اس کے بعد چھان لیں اور آدھی آدھی چھانک یہ جو شانڈہ تین تین گھنٹے کے وقفہ سے چار مرتبہ پلائیں۔ دردریگی کا یہ خاص علاج ہے۔

☆ سنگڑنی، پیچش، بدہضمی

سونٹھ ایک چھانک، سونف ایک چھانک، سفوف ہر ایک چھانک، کھانڈ پسی ہوئی تین چھانک، بدہضمی، تے، دست، سنگڑنی، پیچش اور معدے کی کمزوری میں ایک ماشے سے تین ماشیک دن میں دو بار لیں۔

# شام کی چائے کے لوازمات



.....آلو کے کٹلےس.....

.....نمک پارے.....

اجزاء:

میدہ: ایک پیالی  
گھی: ایک کھانے کا چمچ  
نمک: حسب پسند  
تیل: تیلنے کے لئے

ترکیب:

☆ میدہ چھان کر نمک اور گھی ملا کر پانی کی مدد سے اچھی طرح گوندھ کر ملل کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں۔ چپاتی تیل کر نمک پارے کی شکل میں کاٹ کر تیل میں سنہرا تل لیں۔

☆☆☆



اجزاء:

آلو: آدھا کلو

پسی ہوئی لال مرچیں: ڈیڑھ کھانے کے چمچ

ہری مرچیں: دو عدد۔ باریک کٹی ہوئی

گھی: حسب ضرورت

نمک: حسب پسند

لیوں کارس: دو کھانے کے چمچ

بیسن: ایک پیالی

ترکیب:

آلو بال کر پسیں لیں۔ اور اس میں نمک، مرچ، لیوں کارس اور ہری مرچیں ملا کر اس کے کٹلےس تیار کر لیں۔ اب بیسن کو پانی میں گھول کر ان کٹلےس کو اس میں ڈبوئیں اور پھر انہیں گھی میں ڈیپ فرائی کر لیں۔

مزید آلو کے کٹلےس تیار ہیں۔

☆☆☆



# کافی

کی زیادتی نسوانی خوبصورتی کو ماند کر سکتی ہے

نامی ایک مقامی جریدے میں شائع کئے گئے جس میں کینسر سے متعلقہ تحقیق کاروں نے بڑی تعداد میں خواتین کے کوائف کا مطالعہ کیا۔ مقامی یونیورسٹی کی تحقیقی ٹیم کی سربراہ پروفیسر ہیلیٹا جرنسٹارم کے مطابق انہوں نے مجموعی طور پر 300 خواتین کے کوائف کے تفصیلی مطالعے کے بعد اس تحقیق کو عوام کے سامنے پیش کیا ہے جس میں اکثریتی خواتین کے کوائف سے اس نظریے کی تصدیق ہوئی۔ ماہرین کے خیال میں اس تحقیق سے کسی صورت یہ نتیجہ



اغذ نہیں کیا جا سکتا کہ کافی کئی طور پر خواتین کی صحت کے لئے نقصان دہ ہے بلکہ درحقیقت ایک خاص مقدار سے زیادہ کافی کا استعمال ان کی شخصیت کے حسن کو کمبھادینے کا باعث بن سکتا ہے۔

طویل مہلے تحقیق کے بعد کیا گیا جس کے بعد ماہرین نے کہا ہے کہ خواتین کے لئے ہر روز دو سے تین کپ کافی کا استعمال تو کسی قسم کے مضراثرات کا باعث نہیں بنتا تاہم تین کپ سے زیادہ مقدار میں کافی پینے والی خواتین کی نسوانی خوبصورتی ماند پڑنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس تحقیق کے نتائج ڈی جی ٹی سار

کافی کی زیادتی نسوانی خوبصورتی کو متاثر کرنے کا باعث بن کر خواتین کی شخصیت کے مجموعی حسن کو گھٹا سکتی ہے اسی لئے ماہرین کا کہنا ہے کہ دن میں تین کپ سے زائد کافی کا استعمال خواتین کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس خیال کا اظہار سویڈن کے محققین کی زیر نگرانی ہونے والی ایک







نے یہ ظاہر کیا۔ بالکل صحت مند لیکن ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا 207 مرد و خواتین کا ٹیسٹ کیا۔

ان میں سے کوئی بھی باقاعدگی سے ورزش نہیں کرتا تھا۔ ان افراد کو پانچ

گروپس میں تقسیم کر کے ورزش کروائی گئیں۔ ایک گروپ نے کوئی

ورزش نہیں کی۔ جب کہ دیگر نے مختلف اوقات میں ایروبک

ورزشیں کیں۔ یہ ورزشیں ہفتے میں دو گھنٹے سے زیادہ

عرصے تک کرائی گئیں۔ ان میں شامل جن چار گروپس

نے فی ہفتہ 60 سے 90 منٹ تک ورزشیں کیں

ان کے بلڈ پریشر میں نمایاں کمی ہوئی۔ تحقیق

کاروں کے مطابق اس سے زیادہ عرصے تک

ورزش کرنے سے ان گروہس (ورزشی) کے

اوپر اور نیچے کے بلڈ پریشر میں کوئی نمایاں کمی

نہیں ہوئی۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ جو لوگ

یہ اصرار کرتے ہیں کہ وہ ورزش نہیں کر سکتے، ہر

ہفتے 60-90 منٹ ورزش کر کے بھی بلڈ پریشر

سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ یہ تحقیق ان کے لئے یقیناً

حوصلہ افزا ثابت ہوگی اور وہ فی ہفتہ ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کی

ورزش کر کے اپنی صحت بہتر بنا سکتے ہیں۔

تحقیق کے مطابق اتنی مقدار کی فی ہفتہ ورزش کی وجہ سے ہائی بلڈ پریشر

میں 12 پوائنٹس کی اور نچلے بلڈ پریشر میں 8 پوائنٹس کی کمی ہوگی۔

امریکن جرنل آف ہائپرٹینشن کے ایڈیٹر ڈاکٹر مائیکل نے اس رپورٹ پر تبصرہ

کرتے ہوئے کہا کہ یہ ایک بڑی اہم تحقیق ہے جس سے ثابت ہو گیا کہ

بلڈ پریشر کم کرنے کے لئے ورزش زیادہ دیر تک کرنا ضروری نہیں ہے۔ ہفتے

میں 4-5 روز بھی آدھے گھنٹے یا اس سے زیادہ ورزش کرنا بے حد مفید ثابت

ہو سکتا ہے۔ اس سے بلڈ پریشر کے علاوہ مرض قلب، سرطان، ذیابیطس اور

مٹاپے کے خطرات اور نقصانات سے تحفظ حاصل ہو سکتا ہے۔ ان فوائد کے

علاوہ ورزش، جوڑوں اور عضلات کو بھی توانا اور صحت مند رکھتی ہے۔ خون کی

رگیں لچک دار رہتی ہیں اور خون میں آکسیجن کے جذب ہونے سے دماغی

اور اعصابی صلاحیتیں اور توانائی نہ صرف برقرار رہتی ہے، بلکہ اس میں اضافہ

ہو جاتا ہے۔ جو لوگ ورزش کے دوران گرنے یا چوٹ لگنے سے ڈرتے ہیں،

ان کو دل سے خوف نکال دینا چاہیے۔

دنیا میں ہائی بلڈ پریشر کا عارضہ بڑھتا جا رہا ہے۔ پانچ کروڑ امریکی (آبادی

23.3 کھرب فی صد) 140/90 یا اس سے زیادہ بلڈ پریشر میں مبتلا ہیں۔ بلڈ فشار

خون کی یہ شرح فالج، حملہ قلب اور گردوں کی ناکامی کا سبب بن سکتی ہے۔

## ورزش سے بلڈ پریشر میں کمی

ایک اور مطالعے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ڈپریشن کے شکار نوجوانوں

میں اور اسی عمر افراد کے مقابلے میں بلڈ پریشر میں اضافہ بوزھوں کے لئے

زیادہ مہلک ثابت ہوتا ہے۔ اس مرض کی موثر دواؤں کی تلاش اور تیاری کا

سلسلہ جاری ہے۔ لیکن دواؤں کے علاوہ دیگر تدابیر کے ذریعے سے اس پر

قابو پانے کی کوششیں بھی جاری ہیں۔ ان میں ورزش ایک زیادہ موثر اور

قابل اعتماد تدبیر کے طور پر اپنی افادیت منواری ہے۔

ہندوستان میں قائم یوگا مراکز کی رپورٹوں سے ثابت

ہو رہا ہے کہ روزانہ ڈیڑھ گھنٹے کی یوگا ورزشوں

سے خون میں معرقلب کو لیسٹرول کی سطح

کم ہونے کے علاوہ بلڈ پریشر اور

ذیابیطس کا مرض بھی قابو میں

آ جاتا ہے۔ ایک سال تک یہ

ورزشیں کرنے والے افراد

ذیابیطس سے نجات پا

جاتے ہیں۔ اسی طرح ان

کے لئے گردوں کے امراض

کا خطرہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔

جاپان کے قومی ادارہ صحت و

غذائیت میں ہونے تجربے نے یہ

بھی ثابت کیا ہے کہ ہر ہفتے محض 60

سے 90 منٹ تک ورزش کرنے والے افراد

کا بلڈ پریشر نمایاں طور پر کم ہو گیا۔

اس ادارے کے کارڈیالوجسٹ ڈاکٹر کانا اور ان کے ساتھیوں



# باورچی خانہ کے پکوان

## اجزاء:

- بکرے کا گوشت: 1/2 کلو
- دہی: 1 کپ
- پیاز: 2 عدد
- ٹماٹر: 3 عدد (پیسٹ بنا لیں)
- نمک: حسب ذائقہ
- مرچ: 2 چھوٹے ٹچ
- ہلدی: 1 چھوٹا چمچ
- گرم مصالحہ: 1/2 چھوٹا چمچ
- ادرک پسا ہوا: 1 بڑا چمچ
- لہسن پسا ہوا: 1 بڑا چمچ
- قصوری مٹھی: 1 چھوٹا چمچ

## ترکیب:

- گوشت میں دہی ملا کر 2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔
- دہی میں تیل گرم کریں اور باریک کٹا ہوا پیاز لال کریں۔
- اس میں ہلدی، نمک، مرچ ڈال کر بھونیں اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال دیں۔
- تیل آجائے تو مٹن ڈال دیں اور ہلکی آگ پر بھونیں۔ پھر ڈھانپ کر پکھنے دیں۔
- آدھا گل جانے پر مٹھی، گرم مصالحہ اور ادرک لہسن ملا دیں۔
- گلنے پر باریک کٹے ہوئے ہری مرچ سے سجا دیں۔

تیار کردہ: مسز نادیہ

مٹن ہانڈی

# سزینگ چکن



## آراء:

چکن: ½ کلو (بغیر ہڈی کی) 1 اچ کے مکڑے کاٹ لیں  
 تیل: ½ کپ  
 ادراک بہن (پسا ہوا): 1 چائے کاجج  
 چکن سوپ: 1 کپ  
 کچھپ: ¼ کپ  
 چلی ساس: 2 کھانے کے کجج  
 کورن فلور: 1 کھانے کے کجج  
 نمائز: 1 عدد  
 نمک: ¼ چائے کاجج  
 کالی مرچ: ½ چائے کاجج

## تزیین:

☆ چکن میں نمک، مرچ، کورن فلور ایک کھانے کاجج، آدھا انڈا اور ایک کھانے کاجج تیل کس کر کے بیس بچھیں منٹ رکھ دیں۔  
 ☆ تیل کو گرم کر کے چکن کو فرائی کر کے نکال لیں۔ پھر تیل میں ادراک بہن ڈال کر فرائی کریں۔ پھر اس میں نمائز کاٹ کے ڈالیں۔ جب نمائز نرم ہو جائے تو اس میں فرائی کی ہوئی چکن، کچھپ، چلی ساس ڈال کر مزید فرائی کریں اس کے بعد سوپ ڈالیں۔ جب اہال آئے تو کورن فلور آدھا کپ پانی میں گھول کر ڈالیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ گرم sizzler میں پیش کریں۔

تیار کردہ: مس روحی اللہ والا

# چاپ سوئی

(چینی ڈش)

## اجزاء:

انڈے: 6 عدد

کاجر: 1 پاؤ (چھوٹے ٹکڑے کر لیں)

بند گوبھی: 1 پاؤ (باریک کاٹ لیں)

سبزی کی پھلی: 1/2 پاؤ (ٹکڑے کر لیں)

ہری پیاز (پتے کاٹ لیں): 1/2 پاؤ

کالی مرچ: 1 چائے کا چمچ

لہسن (کٹا ہوا): 1/4 چھوٹی

گردے (حل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں): 2 عدد، پیف کے

پٹی (ایک اچھے ٹکڑے کر لیں): 1 پاؤ

چینی: 1/4 چائے کا چمچ

نمک: 1 چائے کا چمچ

نوڈلز: 1 پاؤ

کھن: 1/2 پاؤ

گھی: 2 کپ

ہری مرچ (کٹی ہوئی): 5-6 عدد

ہرا دھنیا: 1 گھنٹی (کٹری ہوئی)

## ترکیب:

☆ گاجر، سبزی کی پھلی اور گوبھی کو الگ الگ اہال لیں کہ پانی

خشک ہو کر ادھارہ جائے اور یہ سبزیاں نرم پڑ جائیں۔ پھر ان

ترکاریوں میں چینی اچھی طرح حل کر کے پانچ سے دس منٹ

تک پکائیں۔ چیک کریں کہ ترکاریاں بالکل سٹیک جائیں۔

☆ اب ایک فرائی ٹین میں گھی گرم کر کے ہری پیاز اور لہسن کو

براؤن کر لیں۔ تمام ترکاریوں کو پانچ منٹ کے لئے الگ

الگ فرائی کر لیں۔

☆ گردے، پٹی کے ٹکڑوں کو بھی چنکی بھر نمک ڈال کر الگ

الگ اہال لیں کہ وہ گل جائیں۔

☆ اب ایک بڑی دہنی میں گردے، پٹی، تمام ترکاریاں

اُٹلی ہوئی) مصالحے اور باقی سب اجزاء اچھی طرح مس

کر کے دس منٹ بھون لیں۔

☆ ایک الگ ٹین میں نوڈلز کو اہال لیں کہ وہ گل جائیں پھر

انہیں تیل میں ڈال کر تیل لیں۔ پھر ان تیلے ہوئے نوڈلز کو تمام

اشیاء والی دہنی میں اچھی طرح مس کر لیں۔

☆ یہ تیار ڈش چاپ سوئی کہلاتی ہے۔ اسے سرو کرتے وقت

اس کے اوپر ایلے ہوئے انڈے سجادیں۔ یہ لڈت اور ٹوانائی

میں بے مثال ہے۔

چاکر دور مسز نوشا شاہ احمد



### تیار کر دو

پسندے: ½ کلو  
 ادراک: 1 کھانے کا چمچ  
 لہسن: 1 کھانے کا چمچ  
 پیپٹا: 1 کھانے کا چمچ  
 نمک: 1 کھانے کا چمچ  
 پیٹ ٹینڈرائزر: 1 چائے کا چمچ  
 ہری مرچ (پسی ہوئی): 1 کھانے کا چمچ

### تقریب

☆ پسندے چھوٹے ٹپس میں کاٹ کر سارا مصالحہ لگا کر تفریبا 5 سے 6 گھنٹے تک رہنے دیں۔ لکڑی کی اسٹیک جو بازار میں آرام سے مل جاتی ہیں ان میں پسندوں کو پروکر (بالکل قریب قریب) اچھی طرح دبائیں۔  
 ☆ انڈوں کو بہت اچھی طرح پھینٹ لیں۔  
 ☆ سیخوں کو بریڈ کر مہ (ڈبل روٹی کا چورا) اچھی طرح لگا کر بالکل گول کر لیں۔ تیل فرائی ٹین میں ہلکی آٹھ پر گرم کر لیں۔ سیخوں کو انڈا لگا کر فرائی ٹین میں ڈالیں اور پورا دل کرتے ہوئے گھمادیں۔  
 ☆ اسی طرح ساری سیخوں کو گولڈن براؤن ہونے تک ہلکی آٹھ پر بریڈ کے ساتھ فرائی کریں۔

تیار کر دو: مسز شاہینہ مامسا

# سرسوں گوشت

## ایزاء:

- گوشت سینے کا: ½ کلو
- سرسوں: 3 پاؤ
- پیاز: 2 عدد
- نمناڑ: 1 پاؤ
- کئی ہوئی سرخ: ½ 1 چمچ
- ہلدی: ½ چمچ
- نمک: 1 چمچ
- تیل: ¼ کپ
- ادرک بہن: 1 چمچ

## ترکیب:

پین میں گوشت، ادرک بہن، پیاز اور سوکھے مصلے ڈال کر گھٹے دیں جب آدھا گل جائے تو نمناڑ اور سرسوں ڈال کر گھٹے دیں۔ تیل ڈال کر خوب بھونیں اور دم پر پانچ منٹ کے لئے رکھ دیں۔ اس کو کئی کی روٹی کے ساتھ سرو کریں۔ مزیدار سرسوں گوشت تیار ہے۔

تیار کردہ: نسیم امیرار

# سبزی چکن سوپ



## ایضاً:

- چکن (اُبلا ہوا): ½ کپ
- لہسن: 1 چائے کاجیچ
- نمک: حسب ذائقہ
- چکن اسٹاک: 3 کپ
- مٹر: ¼ کپ
- گاجر (کیوبز میں کاٹ لیں): ¼ کپ
- شلمرج: ¼ کپ
- کارن فلور: 2 کھانے کجیچ
- تیل: 1 کھانے کاجیچ
- کالی مرچ پاؤڈر: ½ چائے کاجیچ
- لیمن جوس: 1 چائے کاجیچ
- ہاٹ ساس: 1 کھانے کاجیچ
- شکر: 1 چائے کاجیچ

## ترکیب:

☆ ایک پین میں تیل گرم کر کے لہسن فرانی کر لیں پھر اس میں اسٹاک شامل کریں۔ اس کے اُبال آنے پر اس میں تمام سبزیوں اور سبز نمک ڈال دیں۔ اب جیسی آجیچ پر پکا لیں تاکہ سبزیوں گل جائیں۔ اس آمیزے کو گاڑھا کرنے کے لئے اس میں کارن فلور (پانی میں گھول کر) بیچ چلائے ہوئے حل کریں۔ چند منٹ ویسی آجیچ پر دم دے کر دھبیا پودینے سے گارش کر کے سرد کریں۔

تیار کردہ: مسز عذرا شاہد



# معدّالین اسٹک



### اجزاء:

- گائے کا گوشت: 1 کلو
- نمک: حسب ذائقہ
- دھنی مرچ: 1 کھانے کا چمچ
- سویا ساس: 2 کھانے کا چمچ
- تیل: 2 کھانے کا چمچ
- گوشت کی بخنی: 2 کپ
- کارن فلور: 1 کپ
- چیری: 4 کھانے کے چمچ
- سیب: 1 عدد چھوٹا (کٹ کر چمچ نکال کر کتر لیں)
- ٹماٹر: 2 عدد (کتر لیں)
- کشمش: 2 کھانے کے چمچ
- لہسن (پہا ہوا): 1 کھانے کا چمچ
- پارسلے: گاڑش کیلئے

### ترکیب:

☆ گوشت کے گول گول پارے بنائیں۔ ان پاروں پر نمک، دھنی مرچ، تیل اور پہا ہوا لگا کر رکھ دیں۔  
 ☆ فرانی بین میں تیل یا گھی ڈال کر فرانی کریں۔ گوشت کی بخنی میں نمک، دھنی مرچ اور کارن فلور ملا کر تھوڑی دیر پکائیں تاکہ بخنی گاڑھی ہو جائے۔ سیب، چیری، ٹماٹر اور کشمش کو چھوٹا چھوٹا کٹ لیں اور ان تمام چیزوں کو ہلکا سا فرانی کر لیں۔ کسی ڈش میں جو سیب، چیری وغیرہ فرانی کی گئی اس کی تہ بچھائیں پھر اس پر گوشت کے پارے رکھ کر بخنی ڈال دیں۔ سجاوٹ کے لئے پارسلے اور ثابت چیری اطراف میں لگا دیں۔

تیار کردہ: تحسین عباس عابدی



# کرنچی و تیکیز و دپاسٹا

- اجزاء**
- پاسٹا: 1 کپ (اُبلے ہوئے)
  - تیل: 1 کھانے کا چمچ
  - لہسن (پیسٹ): 1 چائے کا چمچ
  - چکن کیوبز: 1 کپ
  - ہاٹ اینڈ سارکچپ: ½ کپ
  - نمک: 1 چائے کا چمچ
  - شکر: 1 چائے کا چمچ
  - لیمن جوس: 1 کھانے کا چمچ
  - پودینہ/ارگنیو: ½ چائے کا چمچ
  - پھول گوہی: ½ کپ
  - ٹماٹر (کاٹ لیں): ¼ کپ
  - مٹر (اُبلے ہوئے): ¼ کپ
  - گاجر (کیوبز بنائیں): ¼ کپ
- تیار کرنے کے لیے**
- آٹا: 3 کھانے کے چمچ
  - کارن فلور: 1 کھانے کا چمچ
  - انڈا: 1 عدد
  - نمک: حسب ذائقہ
  - کالی مرچ (پاؤڈر): ½ چائے کا چمچ
  - تیل: 1 کھانے کا چمچ
  - پانی: حسب ضرورت

بیٹر بنانے کے لئے اس کے تمام اجزاء کو پانی میں گھول لیں پھر تمام ہزیاں اس میں ڈبو کر فرانی کریں اور چکن کو بھی بیٹر میں اچھی طرح ڈبو کر اسے فرانی کر کے رکھ لیں۔

**ترکیب**

☆ ایک تین میں تیل گرم کر کے لہسن فرانی کریں پھر اس میں نمک، کالی مرچ، پچپ، لیمن جوس، ہشکر ڈال کر مکس کریں اور اس آمیزے میں اب فرائیڈ چکن اور ہزیاں ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ اس کو اب گاڑھا کرنے کے لئے اس میں پانی میں گھلا کارن فلور چمچ چلاتے ہوئے صل کریں۔ تھوڑی دیر جیسی آج پر دم دیں پھر اتار لیں۔ پاسٹا الگ سے اُبال لیں اور اس تیار چکن ہزیاں ڈش کو پودینہ/آرگنیو چھڑک کر پاسٹا کے ساتھ سرو کریں۔



تیار کردہ: بسنر عذرا شاہد

# تورنہ مشن بریانی

## اجزاء:

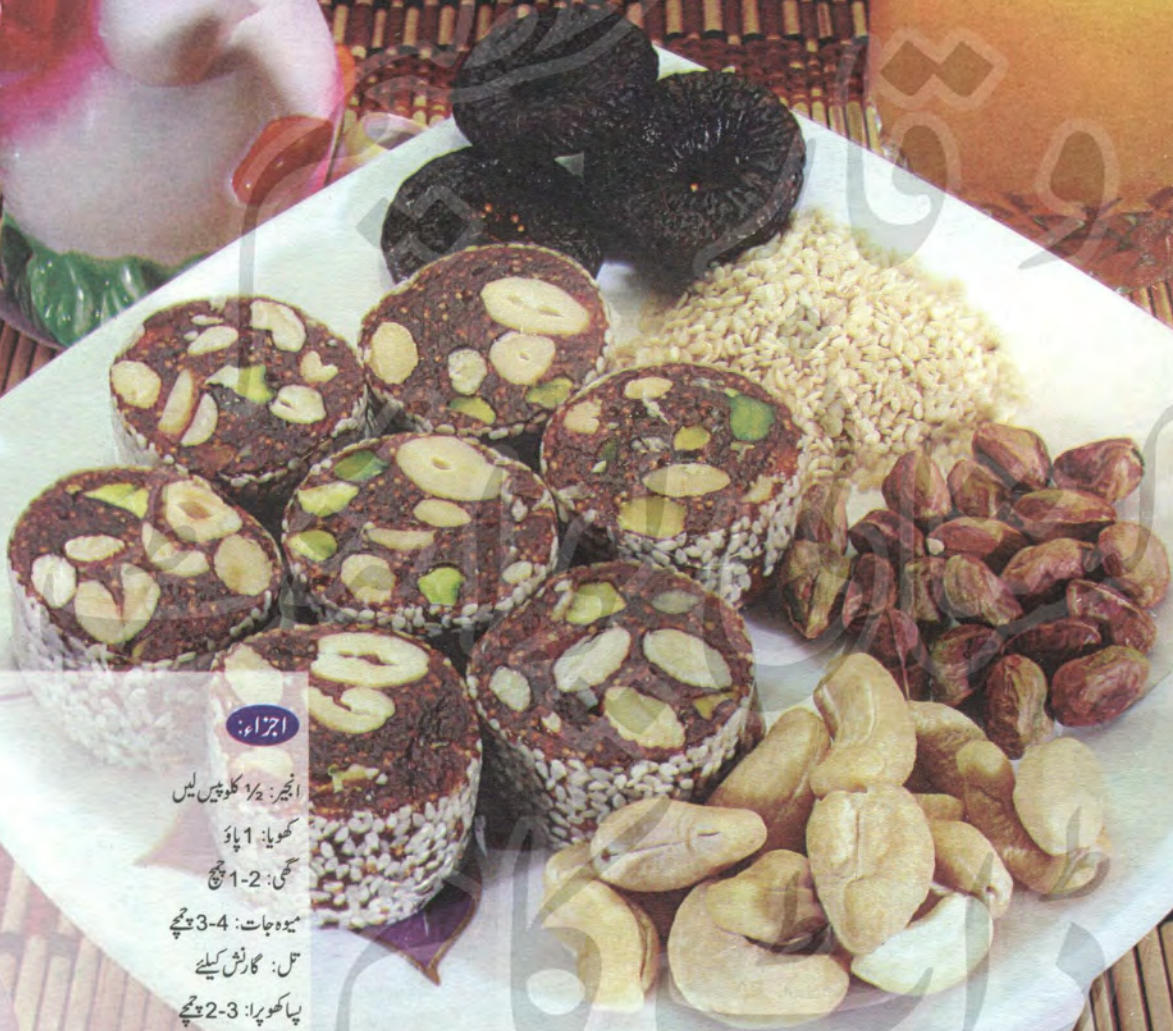
- بکرے کا گوشت: 1 کلو (ران کا گوشت زیادہ بہتر ہوگا)
- چاول باستی: 1 کلو (میں منٹ کے لئے بھگو دیں)
- دہی: 1 پیالی
- پیاز درمیانی ڈلی: 2 عدد (باریک کٹی ہوئی)
- ادرک ہسن (پسا ہوا): 2 کھانے کا چمچ
- پسی ہوئی لال مرچ: 1 کھانے کا چمچ
- ثابت ہری مرچ: 4 عدد
- چھوٹی الائچی: 6 عدد
- بڑی الائچی: 2 عدد
- لونگ: 4 عدد
- کالازیرہ: 1/2 چائے کا چمچ
- نمک: حسب ذائقہ
- زرہہ کا رنگ: 1/2 چائے کا چمچ (ایک پیالی دودھ میں بھگو دیں)
- سرکہ: 1 کھانے کا چمچ
- گھی: 2 پیالی

## ترکیب

سب سے پہلے برتن میں گوشت، دہی اور سب مصالحے اچھی طرح ملا لیں۔ اس کے بعد ایک دہنگی میں گھی ڈال کر پیاز براؤن کر لیں۔ پیاز براؤن ہو جائے تو گوشت ڈال دیں، ہلکی آنج میں پکنے دیں، جب گوشت گل جائے تو اُتار لیں، تھوڑا گاڑھا گاڑھا شور بہ ہونا چاہیے۔ ایک بڑی دہنگی میں دس پیالی پانی ڈال کر ابلانے رکھ دیں، ساتھ میں اس میں تین چھوٹی الائچی، ثابت ہری مرچیں اور ایک کھانے کا چمچ سرکہ بھی ڈال دیں۔ جب پانی میں جوش آجائے تو چاول اور نمک ڈال دیں۔ بچھے سے چلاتے رہیں، جب دوکھی ہو جائیں تو چھان لیں پھر اسی دہنگی میں نیچے تھوڑے چاولوں کی تہ، پھر گوشت کی، اسی طرح دو تین تہ لگائیں۔ آخری تہ چاولوں کی ہونی چاہیے۔ پھر دودھ میں بھگویا ہوا زردہ رنگ ڈال دیں۔ ڈھکن پر اخبار یا کپڑا لپیٹ کر ڈھا تک دیں، تیز آنج میں تو سے پر رکھ دیں، تھوڑی دیر بعد آنج ہلکی کر دیں۔ تقریباً تین منٹ تک دم پر رکھ دیں۔

## تیار کردہ: مس وانیہ

# انجیر کے رول



## اجزاء:

انجیر: 1/2 کلوچیں لیں  
 کھویا: 1 پاؤ  
 گھی: 1-2 چمچے  
 میوہ جات: 3-4 چمچے  
 تل: گارنش کیلئے  
 پسا کھوپرا: 2-3 چمچے

## ترکیب:

سب سے پہلے انجیر چیس لیں۔ میوے کو ہلکا سا کوٹ کر بھون لیں۔ 2 منٹ بعد چولہے سے اتار لیں۔  
 تین میں انجیر کا کچر ڈالیں اب اس میں کھویا ڈالیں۔ پسا کھوپرا، میوہ ڈال کر اچھی طرح مکس کریں اور چاہے تو رول بنا لیں یا لڈو کی شکل دے دیں۔ اوپر سے کاجو لگانے اور تل سے گارنش کر کے پیش کریں۔

تیار کردہ: مس افشاں



# سردیوں میں ناخنوں کی حفاظت

طرح رات سونے سے قبل ناخنوں پر روغن زیتون کا مساج کریں،  
چندہ منٹ تک مساج کافی رہتا ہے۔

روغن زیتون ناخنوں کو محفوظ بناتا ہے جبکہ ان کی چمک میں بھی  
اضافہ کرتا ہے، سردیوں کے موسم میں ناخنوں کے ارد گرد  
جلد بھی اکھڑنے لگتی ہے جو تکلیف دہ ہوتا ہے، روغن زیتون  
سے جلد کی ناخنوں پر پکڑ بھی بڑھ جاتی ہے۔



سردیوں میں ناخنوں کی حفاظت بہت ضروری ہوتی ہیں۔ ناخن  
نازک ہوتے ہیں اور سردیوں میں خشکی انہیں بھی متاثر کرتی ہے  
جس سے بھر بھرے اور نازک ہو جاتے ہیں اور ٹوٹ پھوٹ  
کا شکار ہو جاتے ہیں، ٹھنڈا پانی بھی انہیں نقصان پہنچاتا  
ہے، اس لئے اس موسم میں ان کی حفاظت کے لئے  
زیادہ احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے، لوشن یا کولڈ کریم  
کی بجائے پیٹرولیئم جیلی ان کے لئے زیادہ مفید ثابت  
ہوتی ہے۔

دن کے اوقات میں ہاتھ دھونے کے بعد جیلی لگادی  
جائے تو جلد اور ناخن خراب ہونے سے محفوظ رہتے ہیں، اس



# پردوں پر تھوڑی سی محنت گھر کی خوبصورتی کو چار چاند لگائے



ڈیزائنوں کے بجائے ان دنوں کئی طرح کے تجربات کیے جا رہے ہیں جن میں ریڈی میڈی پٹی پر مشتمل ڈیزائنوں سے لے کر ٹھون ٹوکدار فرل وغیرہ شامل ہیں۔ اسی طرح جالی دار کپڑے پر مشتمل پردے کی بیرونی جانب موٹے کپڑے کی ڈیزائننگ بھی خاصی مقبول ہے۔ اس طرز کی خوبی یہ ہے کہ یہ انداز ہر موسم کے لئے موزوں ثابت ہوتا ہے۔ سردیوں کے دوران ان دونوں پردوں کو کھڑکیوں اور دروازوں کے سامنے پھیلا کر ٹھنڈی ہوا کے خلاف موثر کام لیا جاسکتا ہے جبکہ موسم گرما کے دوران موٹے حصے کو اطراف میں ٹانگ کر جالی دار پردے کو لہرانے دیں تاکہ ہوا کی آمد و رفت جاری رہے اور کمرے میں جس پیدا نہ ہو اس لئے ضروری ہے کہ ان کی سلائی اور ڈیزائننگ پر بھرپور توجہ دی جائے۔

☆☆☆

روایتی گھر انوں میں پسند کیے جانے والے بھاری بھرم کپڑے کے بنے ہوئے سائٹ کے پردوں سے لے کر جالی دار پردے تک شامل ہیں۔ ان پردوں کی اوپری جانب کہیں روایتی فرل کی طرز کی ڈیزائننگ نظر آتی ہے تو کہیں اوپر کی طرف آدھا سے ایک فٹ اونچائی پر مشتمل کپڑے کی ایک تہ لگا کر اسے خوبصورت موتیوں کی مدد سے ٹانگ دیا جاتا ہے اور یہ انتہائی سادہ اسٹائل پردے کی اہمیت اور خوبصورتی کو بڑھادیتا ہے۔ اس کے علاوہ اوپر کی جانب روایتی گول



گھر کے کھڑکیوں اور دروازوں پر لہراتے ہوئے پردے نہ صرف موسمی اثرات کی شدت کو کم کر کے اندرونی درجہ حرارت کو نارمل رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں بلکہ گھر کی خوبصورتی کو بھی اجاگر کرتے ہیں۔ پردوں کی رنگت اور تراش خراش کے علاوہ ایک اور چیز جو گھر کی خوبصورتی کو چار چاند لگا سکتی ہے وہ پردوں کے ڈیزائنوں اور بدلنے ہوئے رجحانات کے مطابق ان کی اوپری فرل کا انتخاب ہے۔ پردے کی اوپر جانب کی گئی ڈیزائننگ ان کی پرائس ویلیو کو کئی گنا زیادہ یا کم ظاہر کر سکتی ہے۔ مثال کے طور پر انتہائی بیش قیمت کپڑے کے پردوں کو اگر سلائی کے بغیر یونہی دروازوں اور کھڑکیوں کے سامنے لٹکا دیا جائے تو وہ انتہائی معمولی اور بے وقعت نظر آئیں گی تاہم اگر ایک عام کپڑے پر تھوڑی سی محنت اور تخلیقی صلاحیتیں استعمال کرتے ہوئے خوبصورت فرل یا کسی اور طرز کی ڈیزائننگ کر دی جائے تو اس کی خوبصورتی اور بھی نکھر کر سامنے آئے گی۔ ان دنوں بازاروں میں کئی طرح کے اسٹائلز پر تیار کردہ پردے با آسانی دستیاب ہیں جن میں



# پارلر کیوں جائیں؟

☆ بالوں کو صحت مند بنانے اور چہرے کی رنگت نکھارنے کیلئے مشروب



سردیوں میں بالوں کی چمک اور چہرے کی خوبصورتی ماند پڑ جاتی ہے۔ اس کو برقرار رکھنے کے لئے آپ کو ایک گلاس دودھ میں ایک چائے کا چمچ کیڑوہ، 2 سے 3 عدد بادام، 5 سے 6 دانے پستہ، 2 سے 3 دانے کشمش، ایک چھوٹا کلوامصری کا 10 گرام لے لیں۔ 2 یا 3 چھوہارے، ایک چمچی زعفران، ایک عدد چاندنی کا ورق اور ایک چائے کا چمچ عرق گلاب، ان تمام چیزوں کو ایک ساتھ کس کر کے چولہے پر رکھ کر ایک ابال دلائیں۔ کپ میں ڈال کر پی لیں۔ سردیوں میں روزانہ پینے سے آپ کے بال صحت مند اور چہرہ گلاب کی طرح نرم لگے گا۔ (بادام، پستہ اور چھوہاروں کو موٹا موٹا کاٹ لیں)

☆ کیل مہاسوں کی وجہ سے پڑنے والے داغ دھبے ختم کرنے کیلئے ڈرک اور ماسک



ڈرک بنانے کیلئے:

پودینے کے پتے: 30 عدد

دارچینی: 1 کلو

تیز پات: 1 عدد

اورک: 4 چائے کا چمچ

مصری: حسب ذائقہ

تمام چیزوں کو کس کر کے اچھی طرح جینڈ کر لیں۔ ایک چین میں ڈال کر پکائیں اور پھر ٹھنڈا کر کے حسب پسند برف ڈال کر روزانہ ایک گلاس پئیں۔ ساتھ ساتھ نیچے دیا ہوا ماسک استعمال کریں آپ کے چہرے کے تمام داغ دھبے اور اوران کی وجہ سے پڑنے والے کالے رنگ کے نشانات ختم ہو جائیں گے۔

ماسک بنانے کیلئے:

پرانا دودھ: 1 کھانے کا چمچ

ہلدی: 1 چمکی

لین جوس: 1 چائے کا چمچ

گلیسرین: 1 چائے کا چمچ

خریوزہ پیسا ہوا: 1 کھانے کا چمچ

اوپر دی ہوئی تمام چیزوں کو اچھی طرح کس کر کے رکھ لیں اور روزانہ اپنے چہرے پر لگائیں، چہرہ دھونے کے بعد برف لگائیں۔

☆ چہرے کی رنگت بحال رکھنے کیلئے روزمرہ استعمال کرنے والا اسکرپ



اجزاء:

پسے ہوئے بادام: 2 کھانے کے چمچ

گلیسرین: 1 چائے کا چمچ

جو کا آٹا: 1 کھانے کا چمچ

گلاب کا عرق: 1 کھانے کا چمچ

بالائی والا دودھ: حسب ضرورت

ترکیب:

بادام، گلیسرین، آٹا، گلاب کا عرق اور دودھ کس کر کے فریج میں رکھ لیں۔ روزانہ اس آئینے سے چہرے کو اسکرپ کریں۔ آپ کا رنگ بھی گورا ہوگا۔ داغ دھبے اور دانے نکلنے ہوں تو وہ بھی صاف ہو جائیں گے۔

☆☆☆



:171

# سلا دکھائیں..... صحت بنائیں

گوہی: ½  
چیریز: حسب ضرورت  
کریم: ایک کپ  
ماونیز: ایک کپ  
مکس فروٹ: ایک پیالہ

شکر: ایک کھانے کا چمچ

کالی مرچ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ یا حسب ذائقہ  
نمک: ایک چمکی

ترکیب:

☆ پہلے گوہی کو چوپ کریں۔ پھر ایک پیالی لیس اور اس میں کریم، ماونیز، شکر، کالی مرچ اور نمک شامل کریں اور اچھی طرح مکس کریں۔

☆ اب اس میں گوہی شامل کریں اور مکس فروٹ اور اچھی طرح مکس کریں۔

☆ سروگ ڈش میں نکال کر چیریز سے گارنش کر کے سرو کریں۔

☆☆☆

اور چکن کو ہلکا فرائی کریں، جب چکن پک جائے تو ایک ایک کر کے کھیرا،

..... چکن سلا دکھائیں.....



:172

چکن: آدھا کلو (بغیر ہڈی کے)

پاستا: ایک کپ

شملہ مرچ: دو عدد

ہری پیاز: دو عدد

ٹماٹر: دو عدد

کھیرے: دو عدد

پیاز: ایک عدد

بند گوہی: ایک درمیانہ پھول

سفید مرچ: ایک چائے کا چمچ

نمک: حسب ذائقہ

سویا ساس: دو کھانے کے چمچ

چلی ساس: دو کھانے کے چمچ

لہسن پیسٹ: ایک چائے کا چمچ

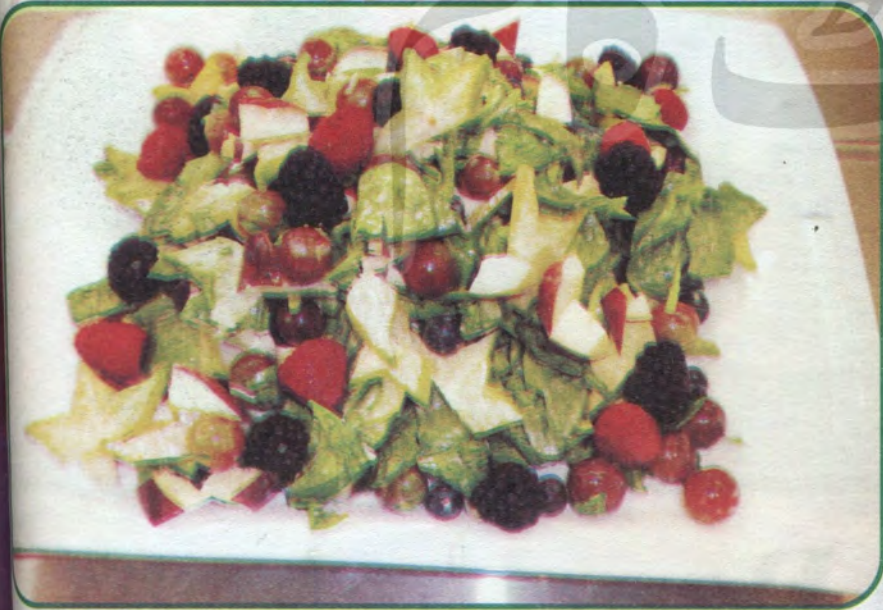
تیل: آدھا کپ

زیتون کا تیل: چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

☆ شملہ مرچ، کھیر اور ٹماٹر کے بیج نکال دیں اور سب بزیوں کو کاٹ لیں۔ پھر بوائس پاستا تھوڑا سا نمک، سفید مرچ اور زیتون کا تیل ملائیں، بین میں آدھا تیل گرم کریں، اس میں لہسن پیسٹ اور پیاز کاٹ کر ڈالیں

..... مکس فروٹ سلا دکھائیں.....



# سچائی... زندگی کی

نفرت نہیں کی بلکہ فتح مکہ کے موقع پر اپنے پیارے چچا کے کلیجے کو چبانے والی ابوسفیان کی بیوی ہندہ کو بھی معاف فرما دیا۔ ہم اپنی چھوٹی چھوٹی باتوں

لفظ زندگی بہت سے لوازمات سے بھرپور ہے۔ محبتیں، نفرتیں، عداوتیں، چاہتیں، تنگیاں اور ازیت ناک طوفان زندگی کے وہ شیب و فراز ہیں جو قدم قدم پر اپنی تمام تر حقیقتوں کے ساتھ موجود ہیں۔ زندگی کیا ہے کہ اس کی قدر فٹ پاتھ پر پڑا بے روزگار ہاتھ پاؤں سے محروم شخص کی آنکھوں میں بھی جینے کی اُمنگ صاف دیکھی جاسکتی ہے۔ جہاں خشیوں اور دلآویز مسکراہٹوں سے لبریز ہے تو وہاں غموں کے بے رحم موسموں سے بھی آشنا ہے۔ ہم کبھی اپنی زندگی پر رشک کرتے ہیں تو کبھی زندگی کو غموں کے بوجھ سے تعبیر کرتے ہیں تو کبھی خواہشوں کے سمندر کو پالینے کو زندگی سمجھتے ہیں۔ ہر ایک زندگی کے بارے میں مختلف نظریات رکھتے ہیں۔ مگر ایک نظر یہ پر سبھی متفق ہیں اور یہ ہے کہ زندگی خوبصورت اور اللہ کی طرف سے انسان کے لئے تحفہ ہے۔ زندگی میں دو جذبات بہت ہی اہمیت رکھتے ہیں ایک جذبہ محبت کا ہے تو دوسرا نفرت کا۔ نفرتیں پالنا بہت آسان ہے اور محبتیں باشتنا بہت مشکل ہے۔ رشتوں کے تقدس کو پامال کرتی اور انسان کو انسان کا دشمن بنانے کا جذبہ نفرت کا ہے۔ نفرت سے ہم دوسروں کا ہی نقصان نہیں کرتے بلکہ خود اپنی شخصیت کی خوبصورتی کو بھی تہس نہس کر کے رکھ دیتے ہیں۔ نفرت کے زہر کو اپنے توانا جسم میں داخل کر کے مردہ بنا دیتے ہیں۔ ہم خود تو محبت کے طلب گار ہوتے ہیں تو دوسروں کے لئے نفرتیں کیوں رکھتے ہیں۔ اسلام اسن اور محبت کا مذہب ہے۔ جو اخوت اور محبت کا درس دیتا ہے۔ اس کی سب سے بڑی مثال ہمارے پیارے نبی کریم ﷺ کی ذات مبارک

سب سے بڑی وجہ یہی ہے کہ ہم نے کبھی محبت کے جذبے کو اپنی زندگی سے بڑھنے ہی نہیں دیا۔ ہم کبھی اپنی زندگی کا تنہائی میں محاسبہ کریں تو احساس ہوا کہ ہم نے اپنی ذاتی تسکین یا کسی چیز کو پانے کے لئے رشتوں کو بچلا۔ لوگوں کے ارمانوں کو مسمار کر کے اپنی خواہشات کے محل بنائے۔ کیا کبھی کسی کے آنسوؤں کو اپنے دامن میں سمیٹنا یا پھر اس کے دکھوں میں مزید اضافہ کیا کیا ہمارے الفاظوں نے کسی کے جذبات کو مجروح تو نہیں کیا۔ کیا ہمارا انداز کسی کی فہمی کا باعث بنا یا پھر رسوائی کا باعث یہ وہ تمام تر سوالات ہیں جن کے جواب ہمیں معلوم ہیں مگر ہم نے کبھی یہ سوال اپنے آپ سے کیے نہیں۔ ہم اپنے راستے خود چھنتے ہیں اور پھر یہ راستے کسی جگہ اُلجھ جائیں تو پھر اپنی زندگی کو یا پھر قسمت کا روناروتے ہیں۔ زندگی تو ہمیں بہت کچھ دیتی ہے۔ ہمیں خوبصورت اور دائمی رشتے دیتی ہے۔ زندگی ہم سے تو صرف یہ چاہتی



ہے کہ ہم زندگی کو سچائی دیں اپنی مشکلات سے نبرد آزما ہونے کی برداشت دیں۔ ہم زندگی کو اپنے سمبر کی وہ روشنی دیں جو تاریک دور میں بھی ہمارا حوصلہ بڑھاتی ہے۔ جب ہم بحال میں اللہ کا شکر ادا کریں تو زندگی خود بخود اچھی لگنے لگ جائے گی۔ زندگی ایک باری ہستی ہے اور اس کی قدر یہ نہیں کہ ہم اسے نفرتوں، کدوتوں کی تاریکیوں میں غرق کر دیں بلکہ اس کی حقیقت کو یہ ہے کہ ہم اسے اسن اور محبت کا گوارہ بنائیں۔ اپنے اخلاقیات کو مضبوط بنائیں کہ ہمارے پیچھے پیچھے لوگ ہمارے اخلاق اور اعلیٰ ظرف تعریف کریں۔ رشتوں کا احترام ہمارے لئے سب سے بڑھ کرے بزرگوں اور ماں باپ کی خدمت وہ ثمر ہے جس کی مٹھاس ساری زندگی رہتی ہے۔ ہماری تعلیم محض ہماری ڈگریوں سے نہیں بلکہ شخصیت کی تعلیم عبارت ہے کہ ہمارا حسن سلوک دوسروں سے کیا ہے ہمارا لب و لہجہ خیروں لئے کیا ہے۔ انسان سے غلطیاں اور خطائیں نا چاہتے ہوئے بھی سرزد ہو جاتی ہیں غلطیوں پر پشیمان ہونا اور اپنی خطاؤں سے سبق سیکھنا بہت ہی نیک بات ہے۔ اپنی مختصری زندگی گزارتے بس یہی خیال رکھیں کہ اپنی ذات کسی کو بھی نقصان نہ پہنچائیں بلکہ سب سے محبتیں بانٹیں کیونکہ سب کی سچائی ہے۔

اور اپنی چھوٹی انکی خاطر نفرتوں کی دیواریں ہائل کر لیتے ہیں جو مرتے دم تک قائم رہتی ہیں۔ دوسروں کی غلطیوں کو معاف کر کے دیکھیں آپ خود کو کتنا ہلکا پھلکا محسوس کریں گے۔ نفرت مت کریں نفرت سے حاصل کچھ نہیں ہوتا



☆☆☆

ہے۔ آپ ﷺ نے اپنی بیشتر زندگی ظلم و ستم سہنے کے باوجود کبھی کسی سے مگر ہم دوسروں سے دور ضرور ہو جاتے ہیں۔ ہماری زندگی میں بے چینی کی





# چائے اور کافی

موسم سرما کے خاص مشروب

ہے تاہم فوائد کے اعتبار سے چائے سے اس کا کوئی مقابلہ نہیں۔ چائے اور کافی کی افادیت کے اعتبار سے اس کی اہمیت کو جاننے کے لئے کی گئی متعدد تحقیقات سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ چائے کا کافی کی نسبت ہمارے مدافعتی نظام پر زیادہ بہتر نتائج مرتب کرتی ہے ایسے میں مناسب یہی ہے کہ فیشن کی خاطر جو کھانا متاثر کرنے کی بجائے مہمانوں کو بھی چائے ہی پیش کریں اور اس موقع پر کافی کی نسبت چائے کے فوائد پر روشنی ڈالنا نہ بھولیں۔ اس موسم کا تیسرا مقبول عام مشروب سبز قبوہ ہے۔ کوشش کریں کہ رات کے وقت سونے سے پہلے سبز قبوہ ضرور پیئیں کیونکہ سخت سردی میں ہماری حرکت کرنے کی رفتار قدرے کم ہوتی ہے ایسے میں ہمارے جسمانی میٹابولزم کا قدرے سست پڑ جانا لازمی بات ہے تاہم سبز قبوہ میٹابولک سسٹم کو متحرک بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

☆☆☆

چائے بنائیں۔ اورک نہ صرف چائے کی خوشبو کو انفرادیت بخشتی ہے بلکہ مشروب کے ذائقے کو بھی دوچند کرتی ہے۔ کافی کا استعمال کرتے وقت عوام کی اکثریت اسے اسٹینس سہل کا ذریعہ سمجھتے ہوئے موسم سرما میں اس کے استعمال کو ترجیح دیتی ہے۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ کافی اگر سردی کے خلاف راحت بخشنے کے حوالے سے سربل الاثر ہوتی

کہتے ہیں "چائے یا کافی کا کوئی موسم نہیں ہوتا بلکہ اسے پینے کو جب دل چاہے تو بس وہی چائے کا موسم ہے۔" تاہم موسم سرما اور چائے لازم و ملزوم کی حیثیت رکھتے۔ اس کی وجہ سے اس منفرہ مشروب کی بدولت جسم میں پیدا ہونے والی حرارت ہے جو سردیوں کی ٹھنڈ ہونے والی ہواؤں میں بھی ہمیں متحرک رہنے کی ہمت دیتی ہے۔ موسم سرما میں چائے کا استعمال نہ صرف

ہماری روایات کا حصہ ہے بلکہ اس میں موجود امینو ایسڈ زخمت موسم کے خلاف لانے کے لئے قوت مدافعت بخشنے اور ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ کا ذریعہ بنتی ہیں۔

اس موسم میں ہونے والے نزلہ زکام کے خلاف بھی چائے جو شانڈے کا سا اثر دکھاتی ہے تاہم اس کے لئے ضروری ہے کہ چائے میں اورک اور دارچینی کا اضافہ کیا جائے۔ ایک کپ چائے کے لئے چوتھائی چائے کا بیج باریک کتری ہوئی اورک اور دارچینی کا ایک انچ کا ٹکڑا کافی ہے۔ اسے چائے کے پانی میں شامل کر کے



## Winter Drinks

### ہاٹ چاکلیٹ کافی

اجزاء:

- دودھ: ½ لیٹر
- کریم: ½ کپ
- کافی: 3 چائے کے چمچ
- ہسی دار چینی: ¼ چائے کا چمچ
- چینی: 2 کھانے کے چمچ
- کوکو پاؤڈر: 2 کھانے کے چمچ

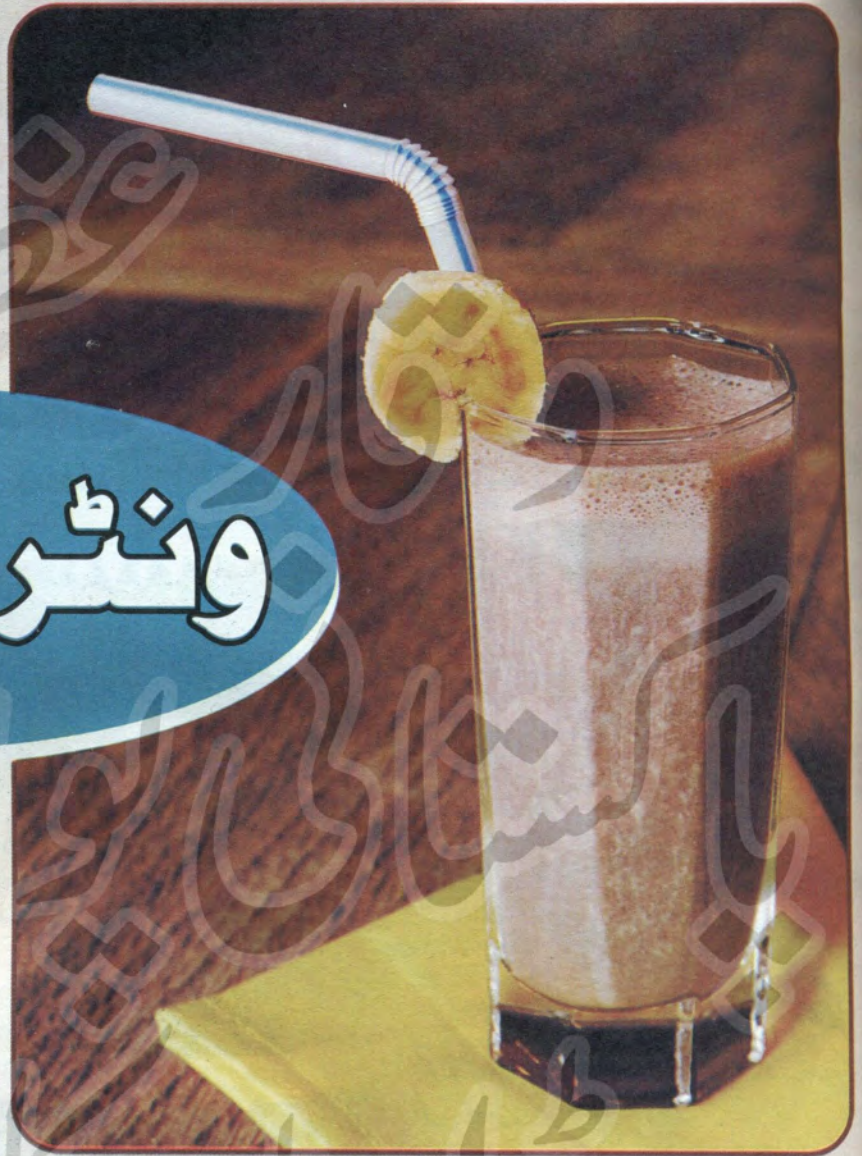
# ونٹر ڈرنکس

ترکیب:

- ☆ ½ لیٹر دودھ میں 2 کھانے کے چمچ چینی اور 2 کھانے کے چمچ کوکو پاؤڈر ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیں۔
- ☆ اب گم میں پہلے 3 چائے کے چمچ کافی ڈالیں اور پھر دودھ کا کچھ شامل کر دیں۔
- ☆ آخر میں ½ کپ کریم ڈال کر سرو کریں۔

☆☆☆

### چاکلیٹ بناٹاشیک



اجزاء

- چاکلیٹ: پانچ کھانے کے چمچ
- دودھ: آدھا لیٹر
- کیلے: دو سے چار عدد

ترکیب:

- ☆ تمام اجزاء کو بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں۔
- ☆ پھر کیلے کے ٹیک کو گلاسوں میں ڈال کر سرو کریں۔

☆☆☆



# ضدی بچے۔ وہ والدین کو اپنی ضد کے آگے گھٹنے ٹیکنے پر مجبور کر دیتے ہیں

## بچوں کی ہر فرمائش پوری کرنے سے وہ ضدی اور ہٹ ڈھرم ہو جاتے ہیں

طور پر بچہ ایسا نہیں کرتا تو اس کے بعد ماں خود ہی ان چیزوں کو اٹھا کر مناسبت جگہ پر رکھ دیتی ہے۔ بعد میں جب بچہ گھر لوٹتا ہے تو دیکھتا ہے کہ اس کے سارے کھلونے اور چیزیں سمیٹی ہوئی جا چکی ہیں۔ یعنی ماں نے جو کہا تھا، جب بچے نے وہ کام نہیں کیا تو ماں نے خود ہی وہ کام کر لیا۔ یوں بچے کے نزدیک ماں کی کبھی ہوئی بات کی وہ اہمیت نہیں رہی۔ بچے یہ دیکھنے

کر دیتا ہے، بلکہ وہ اس سے تنگ آ جاتے ہیں اور اس کی طرف سے مایوس ہو جاتے ہیں۔ والدین کو اپنے بچوں کو بات بات پر ضدی کی وجہ سے اپنے رشتے داروں اور دوستوں کے سامنے شرمندہ ہونا پڑتا ہے۔ کئی لوگ تو ایسے بچوں کے ساتھ دوستوں یا رشتے داروں کے ہاں جاتے ہوئے بھی کھڑے ہیں۔ کیوں کہ کسی بھی بات پر ضدی کی صورت میں ان کے لئے اپنے بچے کو کنٹرول

بعض بچے شروع سے ہی شدت پسندی کا مظاہرہ کرنے لگتے ہیں۔ ایسے بچوں کی پرورش والدین کے لئے کسی امتحان سے کم نہیں ہوتی۔ انہیں آپ کچھ بھی دے دیں وہ ہمیشہ مزید کا مطالبہ کرتے ہیں۔ شروع میں تو والدین اپنے بچے کی فرمائش خوشی سے پوری کرتے رہتے ہیں لیکن پھر بھی لاڈ پیار ان کے لئے پریشانی کا باعث بن جاتا ہے۔ یہ بچے اپنے کسی بھی مطالبے یا فرمائش کے جواب میں انکار سننے کے عادی نہیں ہوتے۔ اگر کبھی ان کا مطالبہ پورا نہ ہو تو ان کی طرف سے شدید رد عمل سامنے آتا ہے۔ ایک ضدی بچہ اپنے والدین کے ضبط و تحمل کا امتحان لیتا ہے۔ یہی وہ بچہ ہوتا ہے کہ جسے آپ جس کام سے منع کریں گے، وہی کام کرے گا۔ بعض والدین تو شروع میں یہ بات سوچنے پر مجبور ہو جاتے ہیں کہ کہیں ان کا بچہ ایٹارل تو نہیں ہے۔ کیوں کہ اس کا رویہ انتہا پسندانہ لگتا ہے۔ لیکن ایسا نہیں ہوتا ہے۔ ضدی بچے ایٹارل نہیں ہوتے بلکہ وہ دنیا کے بارے میں بہت مختلف طریقے سے دیکھتے ہیں۔

یہ بچے نظم و ضبط کو نہیں مانتے، کسی کی بالادستی تسلیم نہیں کرتے اور حدود کی پاسداری نہیں کرتے بلکہ اسکے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔ ضدی بچوں کے والدین کو ان کی بہت زیادہ رہنمائی اور اصلاح کرنا پڑتی ہے۔ یوں سمجھیں کہ ایسا بچہ والدین کے صبر اور اصولوں کا امتحان لینے کے لئے ہی پیدا ہوا ہے۔



کے لئے کہ ہمارے بڑے اپنے اصولوں پر کتنی سختی سے عمل کرتے ہیں، بار بار انہیں پرکھتے ہیں۔

ضدی بچے اپنے رویے میں زیادہ جارحیت پسند ہوتے ہیں۔ اگر آپ انہیں کسی کام سے منع کریں تو وہ دیکھنا چاہتے ہیں کہ ان کے اس کام سے نہ رکنے کی صورت میں کیا ہوگا؟ والدین کو چاہیے کہ وہ دو ٹوک الفاظ میں اپنے پیغامات بچے تک پہنچائیں۔ انہیں اس بات سے آگاہ کریں کہ اگر وہ والدین کی بات نہیں مانتے گے تو انہیں اسکے نتائج بھگتنا ہوں گے۔ ضروری نہیں کہ نافرمانی یا ہٹ دھرمی پر بچوں کو جسمانی سزا دی جائے۔ مثلاً اگر بچہ اپنی فرمائش پوری نہ ہونے پر کھلونے توڑ دیتا ہے تو اس پر ایک دن کے لئے ان کھلونوں سے کھیلنے کی پابندی عائد کر دی جائے۔

پھر والدین کو اس پابندی پر عمل کرنا چاہیے جبکہ بچہ اپنی پوری کوشش کرے گا کہ آپ اپنے کہے ہوئے الفاظ کی خلاف ورزی کرتے ہوئے اسے کھلونے دے دیں۔ مگر آپ کو نہایت تحمل کا مظاہرہ کرتے ہوئے اپنے الفاظ پر کاربند رہنا ہوگا۔ آپ دیکھیں گے کہ بچہ آہستہ آہستہ اپنے رویے میں بہتری لانے لگے گا۔ جب بچہ آپ کی بات ماننے لگے تو اسکی حوصلہ افزائی کریں۔ یہ حوصلہ افزائی کوئی کھلونا وغیرہ دے کر بھی کی جاسکتی ہے۔ اس طرح آپ بچوں کو اپنی مرضی کے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔



کرنا ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہو جاتا ہے۔ ضدی بچے نظم و ضبط ذرا مشکل طریقے سے سیکھتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ جب ہماری باتیں ہمارے عمل سے مطابقت نہیں رکھتیں تو بچے ہماری باتوں کو اہمیت دینا چھوڑ دیتے ہیں اور وہی کرتے ہیں جو وہ کرنا چاہتے ہیں۔

اکثر دیکھا ہوگا کہ جب کوئی بچہ اپنی ماں سے کھیلنے کے لئے باہر جانے کی اجازت مانگتا ہے تو اسے کہا جاتا ہے کہ اپنی چیزیں سمیٹ کر باہر جانا۔ عام

جبکہ والدین کا کام صرف صحیح سمت میں اس کی رہنمائی کرتے رہنا ہے۔ اس قسم کے بچے جان بوجھ کر اس طرح کے رویے کا مظاہرہ نہیں کرتے بلکہ وہ اپنے طریقے سے دنیا اور سماج کے اصولوں کو سمجھنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں۔ اپنے بچے کو سدھارنے کے لئے اس کے مزاج اور اس کی طبیعت کو سمجھنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ ایسے بچوں کا رویہ والدین کو نہ صرف برہم



بھی بہت ضروری ہے۔

سب سے پہلے تو موسم سرما کے آغاز کے ساتھ بتدریج گرم کپڑوں کا استعمال شروع کر دینا چاہیے۔ چھوٹے بچے چونکہ جسمانی طور پر نازک ہوتے ہیں اس لئے سرد ہواؤں سے انہیں باآسانی نقصان پہنچ سکتا ہے اور یہ بیماریاں لگ سکتی ہیں۔

**قدرت** نے انسان کے لئے ہر موسم کو مفید بنایا ہے۔ وہ احتیاطی تدابیر کے ساتھ ہر موسم کا بھرپور لطف حاصل کر سکتا ہے۔ موسم سرما ایک پر لطف موسم ہے، جس کی دھوپ تہمت سے عاری ہوتی ہے اور اس کا اپنا کیف و سرور ہوتا ہے۔ یقین کیجئے یہ خشک ہوائیں، سرد ماحول ہماری صحت کے لئے

بہت مفید اور ضروری ہے، لیکن یہ افادیت حفظ صحت کے اصولوں سے ہی مشروط ہے۔ خصوصاً عمر افراد اور بچوں کے لئے۔ یہ موسم احتیاطی تدابیر اختیار نہ کرنے کے باعث بہت نقصان دہ بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ درست ہے کہ موسم کی سرد ہواؤں کی شدت عموماً مضحکہ خیز بھی ہو سکتی ہے اگر ہم نے اپنے آپ کو اس موسم کے مزاج کے مطابق ڈھال لیا اور اس کی ضروریات پوری کرتے رہے تو پھر ہمیں اس خوبصورت موسم کا بھرپور لطف اٹھانے سے کوئی نہیں روک سکتا۔

# موسم سرما، لباس کے انتخاب میں ایک پر لطف موسم

بدلتے موسم کی ہوائیں مختلف عارضوں کا سبب بنتی ہے۔ اس لئے لازمی ہے کہ عمر، صحت اور جسمانی ضرورت کے مطابق گرم لباس کا انتخاب کیا جائے۔ شدید سرد علاقوں کے رہائش پذیر افراد کو خاص احتیاطی تدابیر کو مدنظر رکھنا ہے۔

حد ضروری ہے۔ مثلاً گردن، سینے، سر اور پیروں کے ذریعے سے جسم سرد ہواؤں سے زیادہ متاثر ہوتا ہے، اس لئے لازم ہے کہ گھر سے نکلنے وقت سر، گردن، جسم اور پیروں کو خوب اچھی طرح ڈھانپ لیا جائے، عموماً سانس سے متعلق بیماریاں اس

موسم میں وائرس کے ذریعے سے پھیلنے والی بیماریوں سے متاثر ہیں۔ سردی سے بچاؤ نہ صرف جسم کو گرم رکھنے، بلکہ بچوں کو تمام مہلک بیماریوں مثلاً نزلہ، زکام، کھانسی، سینے پر ٹھنڈا کا اثر، دمدا اور نمونیا سے محفوظ رکھنے کے لئے





کی ہلکی پھلکی تقریبات کے لئے سرخ، نیلا، سرمئی، سیاہ کاسنی، اورنج، ہرا اور زرد رنگ لباس میں نمایاں نظر آتا ہے ہر لباس میں گرم اور سرد کا تاثر نمایاں ہوتا ہے، چاہے دو رنگوں کی صورت میں ہو یا کپڑے کی ساخت میں، کس کاٹن کپڑے پر ہر رنگ کے ساتھ آف وہائٹ کا امتزاج اچھا لگتا ہے۔

آج کل بینٹ اسٹائل بھی فیشن کا حصہ ہے۔ سرد موسم میں پینٹ نہیں آتا، اس لئے مختلف معیار کے کپڑے پہننے کا مزہ دہی کچھ اور ہے۔ ویسے بھی ان دنوں سوتی کے ساتھ ساتھ ریشمی کپڑوں کا بھی راج ہے۔

کہا جاتا ہے کہ موسم کبھی تکلیف دہ نہیں ہوتا۔ ہمیشہ لباس تکلیف دہ ہوتا ہے۔ موسم کے لحاظ سے لباس کا انتخاب کیجئے۔ سرد موسم میں ایسا لباس ہو، جو آپ کو نہ صرف سردی سے محفوظ رکھے، بلکہ دل فریب بھی بنائے۔ ساتھ ہی احتیاطی تدابیر کریں، جو اس موسم میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔

☆☆☆



اعتیاد کی جائیں، تاکہ جسم کی شدید موسمی تبدیلی سے ممکنہ حد تک محفوظ رکھا جاسکے۔ بعض افراد کے لئے تو سرد موسم کا ایک چھوٹا ہی بیماری کی شدت میں اضافہ کرنے کا سبب بن جاتا ہے، لہذا احتیاط ضروری ہے۔

سردیوں کی آمد کے ساتھ ہی پہناوے بھی تبدیل ہوتے ہیں۔ لباس اپنی تراش خراش کے اعتبار سے نئے انداز میں ڈھلتے ہیں۔ موسم سرما میں ہلکی خشکی اور خشک کا احساس روح کو تازہ کر دیتا ہے۔ ایسے میں اونی ملبوسات، سوئٹر، جوتوں اور گرم شالوں کا انتخاب اہم ضرورت بن جاتا ہے۔ ملازمت پیشہ خواتین کے لئے موسم اور فیشن سے ہم آہنگ ملبوسات و سوئٹرز کی خریداری ضرورت سے زیادہ مجبوری بن جاتی ہے۔ کراچی میں سردی کا موسم آتا تو بہت انتظار کے بعد ہے، مگر جاتا بہت تیزی سے ہے تو پھر ایسے بے اعتبار موسم کے لئے کیا خریدا جائے اور کیا پہنا جائے، مسئلہ بن جاتا ہے۔

موسم خواہ کیسا ہو، اسے حسین بنانا خود آپ پر منحصر ہے۔ آج ملبوسات میں حسین رنگوں کا امتزاج نظر آتا ہے۔ سرد موسم میں خصوصاً شام کے وقت جب موسم بہت ہی دل فریب ہوتا ہے ایسے میں ویلیٹ اور جار جٹ کے سوٹ استعمال ہو رہے ہیں شام



# کڈز کارنر



## ..... پی نٹ بٹر چاکلیٹ.....

۱۲۱:

پی نٹ بٹر: آدھا کپ

نمک: آدھا چائے کا چمچ

چینی: تین کھانے کے چمچ

خمیر: ایک کھانے کا چمچ

گرم دودھ: آدھا کپ

گرم پانی: حسب ضرورت

مکھن: دو اونس (پگھلا ہوا)

چاکلیٹ: دو اونس (پگھلا ہوا)

چاکلیٹ اسپریڈ: حسب ضرورت

دارچینی: ایک چائے کا چمچ (پسی ہوئی)

مکھن: دو کھانے کے چمچ (پگھلا ہوا)

ترکیب:

ایک پیالے میں میدہ، دو چائے کے چمچ چینی اور نمک شامل کر لیں۔

☆ اب اس میں خمیر کس کریں اور گرم پانی ڈال دیں۔

☆ پھر اس میں دو اونس پگھلا ہوا مکھن ڈال کر نرم ڈو بنا لیں اور اتنا

گوند میں کڈوا سموتھ ہو جائے۔

☆ اب ڈوکو گرہس کیے ہوئے ایک پیالے میں ڈال دیں اور ڈھک کر

ایک گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں، یہاں تک کہ وہ پھول کر ڈبل ہو جائے۔

☆ اب ڈوکو گوند میں اور اسے مستطیل کی شکل میں رول کر لیں۔

☆ پھر اس پر دو کھانے کے چمچ مکھن برش کریں اور چاکلیٹ اسپریڈ

لگائیں۔

☆ اب ایک چائے کا چمچ چینی اور پسی دارچینی چمڑک کر سوئس رول کی

طرح رول کر لیں۔

☆ پھر اسے دو سینٹی میٹر کے سلائسز میں کاٹیں اور گرہس کی ہوئی بیکنگ

ڈش میں رکھ دیں۔

☆ آخر میں اسے دو سو ڈگری سینٹی گریڈ پر دس منٹ بیک کرنے کے لئے

چھوڑیں۔

☆ اس کے بعد اوون کو ایک سو اسی ڈگری سینٹی گریڈ پر کر کے دوبارہ دس

منٹ بیک کریں۔



چھنی ہوئی آئسنگ شوگر: دو کھانے کے چمچ

کوکو پاؤڈر: ڈیڑھ کھانے کا چمچ

پگھلی ہوئی ڈارک چاکلیٹ: سو گرام

پگھلی ہوئی ملک چاکلیٹ: تیس گرام

ترکیب:

☆ ایک پیالے میں پی نٹ بٹر، چھنی ہوئی آئسنگ شوگر اور

کوکو پاؤڈر کس کریں۔

☆ پھر اسے فریز کریں۔

☆ اب اسے چوبیس گلوں میں کاٹ کر فریزر میں جمالیں۔

☆ اب پگھلی ہوئی ڈارک چاکلیٹ ڈبو کر بٹر پیپر لگی ٹرے میں

رکھیں۔

☆ آخر میں پگھلی ہوئی ملک چاکلیٹ سما کر پیش کریں۔

☆☆☆

## ..... چاکلیٹ اسپارٹل بٹرز.....

۱۲۱:

میدہ: تین کپ



# بالوں کی حفاظت کیسے کریں؟



بالوں میں پچیل جاتا ہے اور سر کی کھال میں اچھے اور صحت مند بالوں کی پرورش کے لئے تحریک پیدا ہوتی ہے۔ لیکن یہ عمل صحیح طور پر اس وقت ہو سکتا ہے جب برش بالوں کی لمبائی اور جسم سے مناسبت رکھتا ہو یہ تمام برش کے مقابلے میں قدرے بہتر ہو، صحیح طور پر برش کرنے کے لئے بالوں کو پشت سے لپیٹ کر آگے کی طرف لے آئیں اور بالوں کی جڑ سے نوک تک برش پھیریں۔ پھر بالوں کو دو حصوں میں تقسیم کر کے پہلے

بالوں کو مضبوط

اور تندرست

رکھنا ہو تو اکثر نیم گرم پانی

سے دھونا چاہیے، دھونے کے بعد ان

کو اچھی طرح پونچھنا اور احتیاط سے سکھانا چاہیے،

روزانہ پانچ منٹ تک بالوں کو آہستہ برش کرنا

بھی نہایت مفید ہے، بالوں

میں برش کرنے

سے تیل

ایک انگریز

مصنف لکھتا ہے کہ خوبصورتی خواہ

مرد میں ہو یا عورت میں، خدا داد ہوتی ہے۔ لیکن سب سے زیادہ خوبصورتی بالوں میں ہوتی ہے۔ اگر یہ نہ ہو تو مکمل خوبصورتی ہرگز نہیں ہو سکتی، بس جنہیں قدرت نے خوبصورت بال بخشے ہوں انہیں چاہیے کہ وہ انکی پوری پوری حفاظت کریں کیونکہ غفلت اور بے پروائی سے بال کمزور اور بے رونق ہو جاتے ہیں۔

ہر عورت کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کے بال خوبصورت ہوں اور یہ خواہش با آسانی پوری ہو سکتی ہے۔ بس اس کے لئے بالوں کو مخصوص انداز میں برش کرنے اور ان کا مناسب شیپو کے استعمال اور چند احتیاطی تدابیر کی ضرورت ہے۔

بہت سے لوگوں کے سر کی جلد پر ایک تکلیف دہ مرض ہوتا ہے جسے عام طور پر سکری کہتے ہیں یعنی سر میں باریک باریک سفید اور چمکدار ذرات ہوتے ہیں جو برش پھیرنے سے کٹھمی سے رگڑ کھانے کے بعد کپڑوں پر آگرتے ہیں کئی دفعہ یہ علامت سر کے علاوہ ناک اور رخساروں کی سطح پر بھی ہو جایا کرتی ہے۔ یہ شکایت بالوں کی جڑوں کے ارد گرد کی گلٹیوں کے امراض کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے یا خارش جیسی بیماریوں سے سکری بہت جلد جمع ہو جاتی ہے۔ کٹھمی کے وقت بہت سے بال ٹوٹنے کے بعد ضائع ہو جاتے ہیں بار بار یہی ہوتا ہے کہ بال خشک ٹوٹنے والے اور بے آب و تاب ہو جاتے ہیں اور کبھی کبھی یہ سفید بھی ہو جاتے ہیں۔





## Hair Care

### ☆ دوسرا ہفتہ:



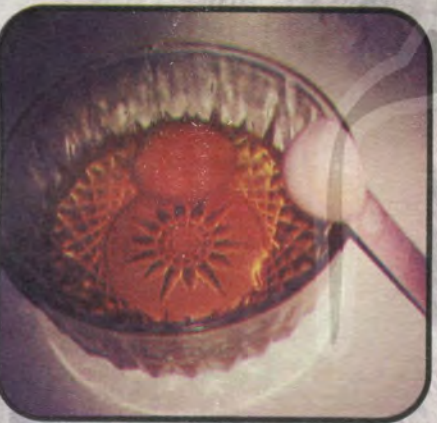
سر کو ریختے کے جھاگ سے دھوئیں اور سکھا کر روشن زیتون لگائیں۔ ریختے کا محلول بھی بالوں میں گھنڈا لگا رہنے دیں تاکہ جڑوں میں اچھی طرح جذب ہو جائے۔

### ☆ تیسرا ہفتہ:



سر کو آملہ کے محلول سے دھوئیں اور سکھا کر زیتون کا تیل لگائیں۔

### ☆ چوتھا ہفتہ:



شہد اور انڈوں کے آمیزے کو خوب پھیلائیں یہاں تک کہ جھاگ بن جائے اس کو بالوں میں اچھی طرح لگائیں پھر سرد ہو کر تیل لگائیں۔ روزانہ یہ کورس مکمل کرنے سے بال خوبصورت اور لمبے ہو جائیں گے۔ شدید گرمی کے علاوہ ہر موسم میں بالوں میں زیتون کا تیل کی مالش تیل از وقت سفید ہونے والے بالوں کو بھی سیاہ کرتی ہے، سر میں گج پن کی شکایت ہو، نیند نہ آتی ہو، حافظہ یا دماغی کمزوری ہونے کی صورت میں بھی سر پر زیتون کے تیل کی مالش کرنا بے حد مفید ہے۔

کنڈیشنر کو بالوں پر لگائیں، سر کی کھال پر نہ لگنے دیں۔ تیل ایک لازمی چیز ہے۔ یہ اگر بالوں کو کوئی خاص فائدہ نہیں پہنچاتا تو نقصان بھی نہیں کرتا، ہفتے میں ایک دو مرتبہ تیل ضرور لگانا چاہیے۔ زیتون، ناریل یا سرسوں کا تیل لے کر اسے اپنی انگلیوں کے پوروں کی مدد سے پورے سر میں مساج کریں۔ تین سال کی عمر کے بعد جسم کی کھال کی پلک میں کمی آنا شروع ہو جاتی ہے اور بال بھی اتنے چمکدار نہیں جتنے کم عمری میں پھٹتے رہتے تھے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس عمر میں بالوں کو جسم سے قدرتی تیل اور نمی نہیں ملتی ہے، بالوں میں خشکی کے ساتھ ہی سر کی جلد بھی خشک اور قدرے سخت ہونے لگتی ہے اور یہ ضروری ہو جاتا ہے کہ بالوں میں رنگ استعمال کرنے سے پہلے سر کی جلد کا بھی ٹیسٹ کرالیں۔

بالوں کی گھبلاشت نو جوانی سے ہی کرنا چاہیے اور اگر نہ کی جائے تو فوری نقصان تو نہیں محسوس ہوتا لیکن آئندہ اس بے احتیاطی اور لاپرواہی کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں جو اکثر خواتین کے لئے پریشانی کا باعث ہوتا ہے یہاں ہم بالوں کو سیاہ اور گھنا کرنے کا بہترین نسخہ تحریر کر رہے ہیں۔ جنہیں چار ہفتوں کے کورس میں تقسیم کیا گیا ہے یہ فارمولہ روزانہ لگایا جائے۔

### ☆ پہلا ہفتہ:



بالوں کو دودھ اور بیکس سے دھوئیں، اس کا طریقہ یہ ہے کہ دودھ اور بیکس کا محلول بنا کر سر پر لیپ کر لیں اور اس سے گھنڈا بھر لگا رہنے دیں پھر اچھی طرح بال سکھا کر زیتون کا تیل لگائیں۔

ایک طرف برش پھیریں اور پھر دوسری طرف کے بالوں میں برش پھیریں پھر بالوں کو پشت پر ڈال کر آگے سے پیچھے کی طرف بالوں میں برش پھیریں اس طرح قدرتی چمکتا ہوا بالوں کی انوں میں سرایت کر جائے گی۔ سر کی کھال میں دوران خون بڑھ جائے گا۔ بالوں میں قدرتی چمک پیدا ہوگی اس سادہ سے علاج سے جڑوں کو طاقیت پہنچتی ہے، بال کثرت سے آگے ہیں اور نرم و چمکدار ہوتے ہیں جن کے بال لمبے ہوں انہیں لمبا برش استعمال کرنا چاہیے۔

بالوں کے لئے صحیح برش کا انتخاب اتنا ہی اہم ہے جتنا کہ صحیح طریقے سے برش کرنا۔ جب برش خریدیں تو مندرجہ ذیل چند باتوں کا خیال رکھیں۔ برش کے کنارے گول ہوں یہ کھال کے لئے نرم ثابت ہو اور بالوں میں آسانی سے کیا جاسکتا ہو، برش کے نوکیں چھوٹے بڑے ہوں کہ ذرا سی کوشش سے بالوں میں کیا جاسکے بڑے نوکیں دوران خون بڑھانے کے لئے سر کی کھال تک پہنچتے ہوں جب کہ چھوٹے نوکیں بال سنواریں، برش کا دستہ مضبوط ہو، ہینر برش ایسا ہونے سے آسانی سے تھا جاسکے یہ زیادہ سے زیادہ مضبوط، ملائم اور پراپیو۔

ہینر برش آپ کے بالوں کی لمبائی، گھناؤ اور قسم کے اعتبار سے مناسب ہو، تین قسم کے برش استعمال کرنے چاہئیں۔

ایک عام طور پر برش کرنے کے لئے اور ایک بال سنوارنے کے لئے شیمپو کرنے سے پہلے سر میں دوران خون بڑھانے اور بالوں کو سلجھانے کے لئے عام برش استعمال کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں اور اس کے لئے دو بنیادی قسم کے برش منتخب کئے جاسکتے ہیں۔

ایک عام برش اور دوسرا نیم دائرے میں بنا ہوا برش جس میں عام طور پر روڈوں کی آٹھ لائیں ہوتی ہیں چھوٹے اور درمیانے سائز کے بالوں کے لئے نیم گولائی والا برش منتخب کرنا چاہیے۔

اس سے مکمل طور پر بال کا بوس آجاتے ہیں اور انہیں آسانی سے سلجھایا جاسکتا ہے۔ ایک عام قسم کا برش جس میں عام طور پر روڈوں کی پانچ لائیں ہوتی ہیں۔ وہ لمبے بالوں کے لئے بہترین ہوتا ہے اسے آسانی سے بالوں میں پھیرا جاسکتا ہے اور بال الجھنے بھی نہیں ہیں۔

بالوں کو اچھی حالت میں رکھنے کے لئے ان کو وقتاً فوقتاً کاٹنا چاہیے اور ایک خاص حد سے بڑھنے نہ دینا چاہیے جتنے چھوٹے بال رکھے جائیں اتنے زیادہ مضبوط ہوں گے خشک بالوں کے لئے روشن زیتون لگانا مفید ہے۔

گیلے بال بہت کمزور ہوتے ہیں انہیں نہایت ملامت سے ہاتھ لگانا چاہیے۔ اگر بال زیادہ حساس ہوں تو دھونے سے الجھ جاتے ہیں اور ٹوٹنے لگتے ہیں۔ گیلے بالوں میں ایسا برش استعمال کرنا چاہیے جو انہیں کھینچنے اور سکھانے کے بغیر سلجھا دے اور ایسا ہونا چاہیے جسے بچوں کے نرم بالوں میں بھی کیا جاسکے۔

خشک بالوں کو ہمیشہ نرم برش سے برش کریں۔ سخت برش بالوں کو توڑتا ہے اور بالوں کی نوکوں کو دھوسوں میں تقسیم کر دیتا ہے۔ ڈرائیو کم سے کم استعمال کریں۔ چمڑے دنداؤں والے لنگھے سے برش کریں اور خود سے سوکھنے دیں۔





## Weight Loss

ہوتی ہے جو کہ

ہمارا وزن

کم

کرنے

کی بجائے

ہمیں اور موٹا

کردیتے ہیں لہذا ان کی



# پانی کے استعمال سے وزن کیسے کم کیا جائے

مقدار کم ہوتی ہے جیسے گوشت وغیرہ۔ اس طرح بھی آپ کے جسم کو پانی ملے گا اور آپ کا وزن کم ہوگا۔  
(5) اگر ایک گلاس پانی کے اندر لیموں کا رس ملا کر روز پیا جائے تو یہ دہلوں چیزیں آپ کا وزن کم کرنے کے لئے اکتیرہ کا کام کریں گی۔ لیموں کے پانی میں بھی عام پانی کی طرح وزن کم کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔

صاف اور شفاف پانی کے جہاں بہت سے فائدے ہیں وہاں اس کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ ہم اس سے اپنا وزن کم کر سکتے ہیں۔ دن میں کم از کم آٹھ گلاس پانی جہاں آپ کو بہت سی بیماریوں سے بچاتے ہیں اور آپ کے چہرے کی خوبصورتی میں اضافہ کرتے ہیں وہ آپ کے جسم کا غیر ضروری وزن کم کرنے میں بھی بہت مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اگر آپ مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کر لیں تو آپ اپنے فالٹو وزن سے جلد چھٹکارا پا سکتے ہیں۔

(1) سب سے پہلے آپ یہ کریں کہ کم از کم آٹھ پانی کے گلاس پینا شروع کر دیں اور صبح اٹھ کر نہار منہ تین پانی کے گلاس پیئیں۔ اس سے یہ ہوگا کہ جب خالی پیٹ پانی آپ کے جسم میں جائے تو یہ آپ کے جسم کی فالٹو چربی پگھلانا شروع کر دیگا جس سے آپ کے جسم میں نمایاں تبدیلی آئے گی اور روز آٹھ گلاس پانی آپ کے جسم میں کام کرنے کی صلاحیت پیدا کر دیتے ہیں۔ جس سے آپ عام حالات سے زیادہ کام کرتے ہیں اور اس طرح زیادہ بھاگ دوڑ کرنے سے آپ کے جسم سے چربی کم ہوتی ہے اور آپ کم دنوں میں بہت حد تک اپنا وزن کم کر لیتے ہیں۔

(2) آپ فوراً سے پہلے سوڈا اور اٹھارہ کی بوتلوں اور جوس کا استعمال بند کر دیں کیونکہ ان میں کیلوریز کی

زیادہ

جگہ

(6) سبز چائے بھی جو کہ پانی ہی سے تیار کی جاتی ہے۔ وزن کم کرنے کے لئے ایک زبردست چیز ہے۔ اس کا مسلسل اور متواتر استعمال آپ کو چند دنوں میں بہت حد تک اسارت اور جاذب نظر بنا سکتا ہے۔



سے زیادہ سادہ پانی کا استعمال کریں اور اسارت ہونے کی طرف گامزن ہو جائیں۔

(3) پانی کا استعمال متواتر اور باقاعدگی کے ساتھ کریں تاکہ جسم پانی کا عادی ہو جائے اور آپ کی سوڈا بوتلوں کے استعمال کی عادت بھی جاتی رہے اور آپ دن بدن ایک سڈول جسم کی جانب گامزن ہوتے جائیں۔

(4) آپ زیادہ سے زیادہ سبزیوں کا استعمال کریں جن میں پانی کی وافر مقدار پائی جاتی ہے جیسے گاجر، موٹی، شلجم وغیرہ اور اس کے ساتھ ساتھ ان کھانوں کا استعمال چھوڑ دیں جن میں پانی کی



مقدار بہت زیادہ

☆☆☆



# بادرچی خانہ آپکے ہاتھوں میں



.....لوبیا کا سالن.....



شملہ مرچ اور زیرہ کا بھار ڈال کر کس

ارسال کردہ: تاشیہ زیرہ، سیالکوٹ

ازاء:

گھی: ایک کھانے کا چمچ

زیرہ: آدھا چائے کا چمچ

لوبیا: ایک کپ (اُپلا ہوا)

بند گوجھی: آدھی

ٹماٹر: دو عدد (کٹے ہوئے)

شملہ مرچ: ایک عدد (باریک کٹی ہوئی)

لیوں کارس: ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

☆ بین ش گھی ڈال کر گرم کر لیں۔

☆ پھر اس میں زیرہ ڈال کر اسے بھون لیں۔

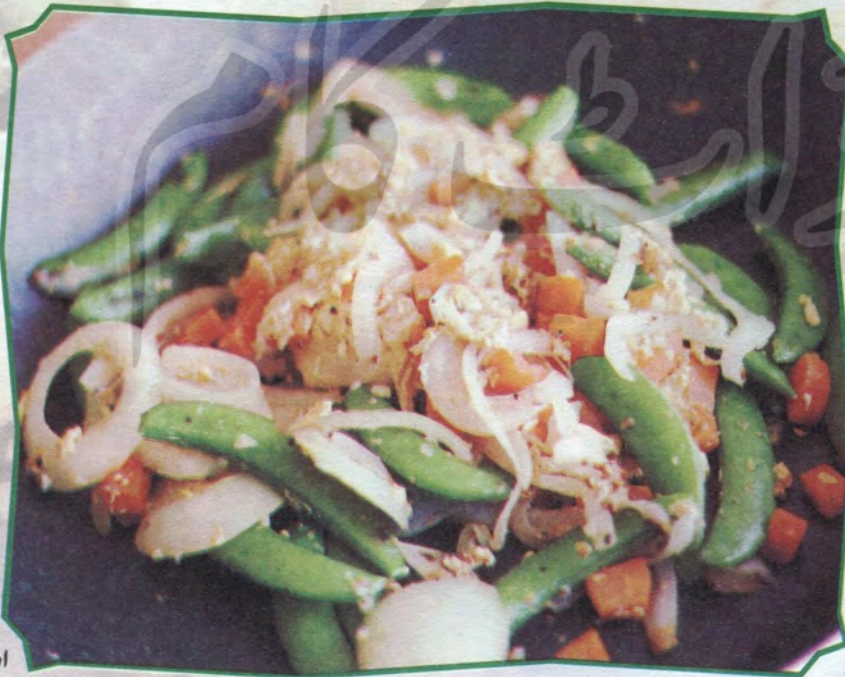
☆ ایک پیالے میں لوبیا، بند گوجھی، ٹماٹر،

کریں۔

☆ مزیدار لوبیا کا سالن تیار ہے۔

☆☆☆

.....فرانی ایگ ویجی ٹیبل.....



ازاء:

انڈے: پانچ عدد

پیاز: دو عدد

سلاڈ (پچی ہوئی): حسب ذائقہ

سبزیاں (پچی ہوئی): دو پیالی

نمک: مرچ حسب ذائقہ

تیل: فرانی کے لئے

ترکیب:

انڈے چھین لیں۔ ان میں نمک، مرچ

تیل گرم کر لیں۔ سبزیوں کے ٹکڑے اس تیل میں

میں انڈوں کا آمیزہ ملائے جائیں۔ چمچ مستقل

سبزیاں محفوظ رہیں۔ انڈوں کے فرانی ہوتے ہی

سلاڈ کے ساتھ پیش کریں۔

ملائیں۔ ایک فرانک بین میں

ہلکے سے فرانی کریں۔ اب اس

چلائیں۔ لیکن اس احتیاط سے کہ

دش میں نکال لیں۔ باقی شدہ

ارسال کردہ: نورین شہزاد، کراچی





## Your Recipes

### .....نورنگ پلاؤ.....

اجزاء

باکسی چاول، بھیکے ہوئے: ایک کپ  
ادرک، لہسن پے ہوئے: دو چائے کے چمچ  
مٹر: آدھا کپ  
لوٹگ: چار عدد  
دارچینی: ایک ٹکڑا



گرم مصالحہ پیا ہوا: ایک چائے کا چمچ  
مٹن کیو برن: دو عدد  
کالی الائچی: ایک عدد  
کھانے کے رنگ: چار سے پانچ اپنی  
پسند کے  
زعفران: 1/8 چائے کا چمچ  
دہی: آدھا کپ  
نمک: حسب ذائقہ  
کالی مرچ: آٹھ عدد  
کالا زیرہ: ایک چائے کا چمچ  
گھی: آدھا کپ

بادام: دو عدد

پیاز درمیانی: دو عدد، باریک کٹی ہوئی  
لال مرچ: آدھ چائے کا چمچ  
ثابت گرم مصالحہ: حسب ضرورت  
سفید الائچی: دو عدد  
ٹماٹر، گول کٹے ہوئے: دو عدد

ترکیب

آدھا گھی گرم کر کے پیاز براؤن کر لیں۔

سارا ثابت گرم مصالحہ، پیا ہوا مصالحہ،

ادرک، لہسن، اور دہی ڈال کر تھوڑا سا پکا لیں۔ پھر مٹر، چاول، کیو برن کی پختی اور ڈیڑھ پیالی پانی میں نمک ڈال کر اہل لیں۔ جب تمام چیزیں خوب اہل جائیں تو آج بھکی کر دیں اور چاولوں کو گلا لیں۔ اب زعفران میں کر ایک چمچ دودھ میں کس کریں اور چاولوں پر چھڑک دیں چار مختلف کھانے کے رنگ مثلاً ہرا، پیلا، لال اور گلابی الگ الگ پانی میں گھول لیں اور چاولوں کے اوپر الگ الگ ڈال دیں۔ چاولوں کو دس منٹ بھکی آج پر دم کے لئے رکھ دیں۔ باقی گھی میں پیاز براؤن کر کے نکال لیں۔ اسی گھی میں بادام فرائی کر لیں۔ مختلف رنگ کے چاولوں کو بھیکے ہاتھ سے کس کریں۔ تاکہ ٹوٹ نہ جائیں۔ ڈش میں ڈال کر براؤن کی ہوئی پیاز اور بادام سے سجائیں۔ چاروں طرف کٹے ہوئے ٹماٹر کے قتلے سجائیں اور پیش کریں۔

☆☆☆

### .....فروٹ کر میجز.....

اجزاء:

میدہ: ڈیڑھ کپ

کوئنگ آئل: دو سے چار کھانے کے چمچ

بیکنگ پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچ

نمک: چمکی بھر

سوجی: ایک چوتھائی کپ

انڈے کی زردی: ایک عدد

آئسنگ شوگر: دو چائے کے چمچ

میدہ، سوچی، کوئنگ آئل، انڈے کی زردی،

ملا کر آٹے کی طرح گوندھ کر ایک سے دو گھنٹے

فلنگ:

پستہ: ایک کھانے کا چمچ باریک کٹے ہوئے

بادام: ایک کھانے کا چمچ باریک کٹے ہوئے

کاجو چورا: ایک کھانے کا چمچ

کیوڑہ: ایک کھانے کا چمچ

کھجور، بادام، پستہ، کوکوٹ، کاجو اور کیوڑہ ملا لیں۔

ترکیب:

بیکنگ پاؤڈر، آئسنگ شوگر اور نمک  
رکھ دیں۔



☆ میدے کی روٹی تیل کر لمبی پٹیاں کاٹ لیں۔ تین انچ چوڑی، تین انچ لمبی پٹی کاٹ کر درمیان میں انڈے کی سفیدی لگا کر فلنگ بھر دیں۔ ہاتھ سے کنارے دبا دیں۔ گرم کوئنگ آئل میں بھکی آج میں بکا براؤن تیل میں اور غذائیت سے بھر پور فروٹ کر میجز سے لطف دو بالا کریں۔

☆☆☆

# موسم بدلتے ہی چہرے کی حفاظت ضرور کریں

ملازمت پیشہ خواتین کے لئے اپنے مصروف اوقات کار میں سے چہرے اور جلد کی حفاظت اور اپنے رنگ و روپ کو نکھارنے کے لئے وقت نکالنا نہایت مشکل مرحلہ ثابت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض گھرانوں کا طرز رہائش کچھ اس طرح کا ہوتا ہے کہ وہاں خواتین کا بیشتر وقت دھوپ میں گزرتا ہے، ایسی صورت حال میں جلد کی قدرتی تازگی

بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ اس حوالے سے عام مشاہدہ یہی ہے کہ خواتین کی اکثریت دھوپ سے جلے رنگ کو نکھارنے کے لئے گورا کرنے کی کریمیں یا پھر پینچ استعمال کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ اس مقصد کے لئے تین سے چار کریموں کے کچھرا کا استعمال بھی عام دیکھنے میں آیا ہے۔ پینچ کریموں کا استعمال جلد کو قدرتی طور پر صاف ستھرا کر دیتا ہے۔ تاہم یہ مستقل طریقہ علاج نہیں ہے۔ اس کے علاوہ اس طرح جلد کے قدرتی رنگ کی واپسی بھی ممکن نہیں تاہم ان

کریموں کے استعمال سے جلد کے دیگر مسائل میں اضافے کا باعث ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر پینچ کا استعمال جلد پر موجود روؤں کو موٹا کر دیتا ہے اور نتیجے میں ویکنگ یا تھریڈنگ کا روگ بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ دھوپ سے جلے رنگ کو نکھارنے کے لئے عرق گلاب اور پھلکری کا استعمال نہایت مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

جو گرمیوں میں تروتازہ اور شاداب لگتی ہے وہ سردیوں میں مرجھائی ہوئی اور بے جان معلوم ہونے لگتی ہے۔ حالانکہ کوشش یہ کرنی چاہیے کہ اس موسم میں بھی پانی کے استعمال میں زیادہ کمی نہ لائی جائے۔ اسی طرح موسم تبدیل ہونے کے ساتھ بیوٹی سوپس وغیرہ کا استعمال کم کر دینا چاہیے۔ گرمیوں میں

موسم کی تبدیلی کا سب سے اہم اثر جلد پر ہوتا ہے۔ چہرے کی جلد بہت نازک ہوتی ہے اور وہ موسم میں معمولی تبدیلی سے بھی بہت زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ جلد کو بدلتے موسمی اثرات سے بچانے کے لئے کافی احتیاط اور محنت کی ضرورت ہوتی ہے۔ موجودہ موسم جلد کے لئے اس لئے زیادہ احتیاط کا تقاضا

کرتا ہے کہ سردیوں کا موسم ہے۔ ایسے میں ماحول میں خشکی بھی بڑھ رہی ہے۔ براہ راست چہرے کی جلد پر اثر انداز ہوتی ہے۔ سردیوں کے موسم میں ایک دم تبدیلی آتی ہے تو جلد کے درجہ حرارت میں اچانک کمی کے باعث اس کے ساتھ ہم آہنگ نہیں ہو سکتی اور اس کے اوپری

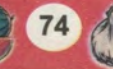


صابن وغیرہ کا استعمال چکنی جلد والی خواتین کے لئے اچھا رہتا ہے لیکن سردیوں میں صابن اس جلد کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لئے ضروری ہے کہ صابن کے بجائے کوئی اچھا فیس واش استعمال کیا جائے۔ فیس واش میں ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو جلد کی قدرتی نمی برقرار رکھتے ہیں۔ اس لئے فیس واش کا متواتر استعمال روزمرہ معمولات میں شامل کر لینا چاہیے۔

تہہ کے بہت سے غلیبے مردہ ہو جاتے ہیں۔ یہ ڈیڈ سلز چہرے کی رونق چھین لیتے ہیں۔ اور ان سے نجات ضروری ہوتی ہے۔ سردیوں کا آغاز ہوتے ہی اچھے موچر انزاکر کا استعمال بہت ضروری ہے۔ موچر انزاکر ہماری جلد کو درکار ضروری نمی مہیا کرتے ہیں۔ موسم کی تبدیلی کے باعث جلد پر ایک اثر یہ بھی ہوتا ہے کہ ہم پانی پینے کی مقدار کم کر دیتے ہیں۔ گرمیوں کے موسم میں پانی بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں لیکن سردیوں میں پانی کا استعمال نصف سے بھی کم رہ جاتا ہے۔ پانی کی کمی جلد پر برا اور مستقیم اثر انداز ہوتی ہے۔ وہ جلد



دھوپ سے متاثرہ جلد کے لئے فیس





# پکا کما کمانا پیکار ہمیں

☆ ہر ادھنیائے گارنش کر کے سرو کریں۔

.....مصالحہ روٹی.....



بادام، پستہ، کاجو، کشمش،  
گارنشنگ کیلئے

ترکیب:

☆ چپاتیوں کو ایک سے دو  
منٹ اوون میں رکھیں۔ روٹی  
بالکل پازہ کی طرح ہو جائے گی

☆ ان کو توڑ کر کمر میں ڈال  
کر گرائنڈ کر لیں بالکل پاؤڈر  
کی طرح۔

☆ پھر اس کو ایک پیالے  
میں ڈالیں۔ اس میں دودھ،  
شکر، شہد، بڑی الائچی پاؤڈر  
شامل کریں اور اچھی طرح مکس  
کریں۔

☆ اگر زیادہ گاڑھا ہو تو تھوڑا دودھ اور شامل کریں۔ پھر سارے پھل  
کاٹ کر اس میں مکس کریں اور ڈرائی فروش سے گارنش کریں۔  
☆ یہ ایک بہترین اور صحت مند ناشتہ، کھانا یا شام کا اسٹیک ہے۔

☆☆☆

☆☆☆

.....روٹی کا دلہ.....

121

کرہی روٹی: 3 عدد

ٹماٹر (چوڑا): ایک عدد

پیاز (چوڑا): ایک عدد

ہر ادھنیائے: آدھا کپ

کھیرا: ایک کپ

ٹاہلون سیوا: ایک کپ

لال مرچ پاؤڈر: حسب ذائقہ

کالامنگ: حسب ذائقہ

چاٹ مصالحہ: حسب ذائقہ

ترکیب:

☆ ترکیب:

☆ پازہ کی جگہ روٹی استعمال کیجئے۔ بیجے  
پسند کریں گے۔

☆ روٹی کو کرہی کرنے کے لئے اوون  
میں دو منٹ رکھیں۔

☆ روٹی کو پلیٹ میں رکھیں، اسی پر ٹماٹر،  
پیاز، کھیرا ڈال دیں اور لال مرچ، کالامنگ

، چاٹ مصالحہ حسب ضرورت چھڑک  
دیں اور ٹائکون سیوا اس کے اوپر پھیلا دیں۔



# خواتین کی اونی ٹوپیاں

## یہ لھر دور میں بسند کی جاتی رہی ہیں



استعمال سے سر اور کان زیادہ

محفوظ ہو جاتے ہیں

- خاص طور پر

جب ہو

اتیز

چل

رہی

ہو یا

دھند کا موسم

ہو تو اونی ٹوپی

بہت فائدہ مند ثابت ہوتی



ہے کیونکہ اس سے کان اور سر پوری طرح ڈھانپے جاسکتے ہیں۔

طالبات میں اونی ٹوپی بہت مقبول ہے۔ عام طور پر لڑکیاں گالی یا

بھوری ٹوپی استعمال کرتی

ہیں۔ تاہم

گرے

اور

سردیوں کے موسم میں اونی ٹوپیاں کا استعمال خواتین میں بہت عام ہوتا

ہے۔ ماہرین صحت ہدایت کرتے ہیں

کہ سرد موسم میں سر کو

ڈھانپے



بچیوں

والی ٹوپیاں

بھی بہت عام

ہوتی ہیں۔ اب ان ٹوپیاں

میں کئی کئی فیشن متعارف ہو گئے ہیں، کچھ ٹوپیاں میں پھندے لگے ہوتے

ہیں اور کچھ میں رنگ برنگے کلیکس،

جوان کی خوبصورتی

بڑھاتے ہیں۔



☆☆☆



رکھا

جائے تو موگی بیماری

سے بچت ممکن ہوتی ہے۔ یوں تو

خواتین چادر یا اسکارف سے سر کو ڈھانپ لیتی ہیں لیکن اونی ٹوپی کے





# نگر نگر کے ذائقے

.....فرخ تلس.....



اجزاء:

چھوٹا گوشت: ½ کلو

پیاز: مناسب

لہسن: ½ گٹھی

زیتون کا تیل: دو کپ

شہد: ایک چمچ

پسی ہوئی سیاہ مرچ: مناسب

ٹماٹر: دو تین

لہسن جوس: تین چمچ

نمک: حسب ذائقہ

ترکیب:

☆ گوشت کے ٹکڑے حسب منشاء بنا لیں پھر مرچیں، نمک اور لہسن کا جوس ملا کر آمیزہ کے ٹکڑے تین گھنٹے تک بھگو کر رکھیں۔ اس کے موٹے ٹکڑے کاٹیں۔ اسی طرح ٹماٹر کے بھی

☆ اب سبھی پر گوشت کے ٹکڑے اس طرح پر دہیں کہ گوشت کے ہر ٹکڑے کے بعد پیاز کا ٹکڑا پھر ٹماٹر کا ٹکڑا اور پھر اسی طرح گوشت پر دو کر سب کو دبکتے ہوئے کونکوں کی آگ پر بھوئیں۔ اس دوران سب کو الٹ کر تے ہوئے گوشت والا مصلحہ بھی تھوڑا تھوڑا ڈالنے لے رہیں۔ جب گوشت پک کر سرخ ہو جائے تو آگ سے ہٹائیں اور گرم گرم کھانے کے لئے پیش کریں۔

☆☆☆

.....تھائی سوپ.....



اجزاء:

بڑے گوشت کی بخنی: چھ کپ

بڑا گوشت: ایک پاؤ (بغیر ہڈی)

کارن فلور: پانچ کھانے کے چمچ

سویا ساس: چار کھانے کے چمچ

اجینو مولو: حسب ضرورت

نمک: حسب ضرورت

ترکیب:

☆ بغیر ہڈی گوشت کا موٹا موٹا تیرہ بنا لیں۔

☆ کرتن چار گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔

☆ اس کے بعد کارن فلور ملائیں اور آدھے

☆ تیرہ میں بخنی ڈال کر پکائیں۔

☆ اس میں ضرورت کے مطابق نمک

توا جینو مولو ملا لیں۔

زیتون کا تیل میں شہد، لہسن، سیاہ بنا لیں۔ اس آمیزے میں گوشت بعد پیاز چھیل کر ہر پیاز کے دو اونچ چار چار ٹکڑے کریں۔

☆ اب سبھی پر گوشت کے ٹکڑے اس طرح پر دہیں کہ گوشت کے ہر ٹکڑے کے بعد پیاز کا ٹکڑا پھر ٹماٹر کا ٹکڑا اور پھر اسی طرح گوشت پر دو کر سب کو دبکتے ہوئے کونکوں کی آگ پر بھوئیں۔ اس دوران سب کو الٹ کر تے ہوئے گوشت والا مصلحہ بھی تھوڑا تھوڑا ڈالنے لے رہیں۔ جب گوشت پک کر سرخ ہو جائے تو آگ سے ہٹائیں اور گرم گرم کھانے کے لئے پیش کریں۔

☆☆☆

.....تھائی سوپ.....

اس تیرہ میں سویا ساس اور نمک ملا

گھنے کے لئے مزید رکھ دیں۔

ڈالیں اور جب پکنے کے قریب ہو



.....چائیزسموسے.....



:121

پکن یون لیس: آدھا کلو  
اٹے: پانچ عدد (آبال لیس)  
سموسے کی پٹیاں: حسب ضرورت  
دودھ: ڈیڑھ کپ  
آلو: چار عدد  
نمک اور کالی مرچ: حسب ذائقہ  
گھی: ڈیپ فرائی ک لئے

ترکیب:

چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ڈال دیں۔  
اور دودھ ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ  
جائے۔ اب اس آمیزے کو اچھی طرح

ملائیں۔ اور اٹوں کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈالیں۔ اور اچھی طرح کس کر لیں۔ اب یہ آمیزہ سموسہ پٹی پر رکھیں۔ اور سموسے بنا لیں۔ کچی ایک کڑاہی میں گرم کریں اور سموسے ڈال کر گولڈن براؤن ہونے تک تل لیں۔ اور اٹلی

☆ ایک دہائی میں آلو اور پکن کے چھوٹے  
ساتھ ہی نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں۔  
دودھ خشک ہو جائے جبکہ آلو اور پکن گل  
پودینہ اور دہی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

☆☆☆

.....بنگالی کھیر کا دم.....



:121

رس گلہ (چھوٹے): 16  
کھویا: تین کپ  
دودھ: 2 کھانے کے چمچ  
ہسی ہوئی چینی: 4 کھانے کے چمچ  
گلاب اسنس: 1/2 کھانے کے چمچ

ترکیب:

میں سے نکال لیں۔  
کریں اور ہسی ہوئی چینی اس میں ملا  
چاہیں تو تھوڑا دودھ بھی شامل کر لیں۔  
پر پکائیں۔  
ڈالیں اور اچھی طرح کس کریں۔ اب

☆ سب سے پہلے اضافی شیرا رس گلوں  
☆ کھوئے کو اچھی طرح سے گرینٹ  
دیں۔ اس کو اچھی طرح سے گوندھ لیں۔  
☆ اس کچھ کو دو سے تین منٹ تک تیز آؤٹ  
☆ خشندہ کرنے کے بعد گلاب اسنس  
اس کھویا کچھ کو برابر 16 بالوں میں تقسیم کریں۔  
☆ آٹو ٹھے کی مدد سے ہلکا سا بیج میں دبائیں۔ کناروں کو تھوڑا پتلا کر کے اس میں رس گلاب رکھ دیں۔ اب اس پر کھویا رکھ دیں تاکہ رس گلہ بالکل نظر نہ آئے اور اس کو بال کی شکل میں رول کر دیں۔ اس پر تین کھانے کے چمچ کھویا پاؤڈر چھڑک دیں اور فریج میں رکھ دیں۔ خشندہ ہونے پر سرو کریں۔

☆☆☆







عجائز گھر میں قدیم دور میں مقبول رضائیں سے لے کر آج کے دور کے مقبول ترین ڈیزائن اور دنیا کے مختلف حصوں میں استعمال کی جانے والی رضائیاں بھی نمائش کے لئے رکھی گئی ہیں۔ امریکی یونیورسٹی آف ممبر اس کولٹ اسٹڈی سینٹر میں رضائیں کا سب سے بڑا ذخیرہ موجود ہے جہاں ہر سال بڑی تعداد میں طلباء ان کی ساخت کا مطالعہ کرتے ہیں۔

☆☆☆

حالیہ بھی تیار کئے جاتے ہیں جن کے اندر روئی یا اس قسم کی کوئی چیز نہیں بھری جاتی بلکہ اس مقصد کے لئے پرانے کپڑے لے کر ان کی ٹی ٹھیں لگا کر آپس میں اس طرح سی لیا جاتا ہے کہ رضائی نما بھاری گرم بستر تیار ہو جائے۔ امریکی ریاست کیٹگی میں نیشنل کولٹ میوزیم کے نام سے ایک عجائب گھر قائم ہے جہاں بڑی تعداد میں رضائیاں نمائش کے لئے رکھی گئی ہیں۔ اس

سے بچنے کے لئے ریڈی میڈ رضائیاں اور کور گڈے خریدنے کو ترجیح دیتی ہیں۔ یہ لحاف گھریلوں سطح پر تیار کئے جانے والے روایتی گرم بستروں کی نسبت کم وزن اور باسہولت ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ انہیں ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا اور ڈھنسا انتہائی آسان ہوتا ہے۔ سب سے اہم امر یہ ہے کہ روایتی بستروں کے مقابلے میں کم وزن و گداز اور زیادہ گرم ہوتی ہیں اس لئے ننھے بچوں سے لے کر عمر رسیدہ نجیف بوڑھے تک انہیں اوڑھنا پسند کرتے ہیں۔

موسم سرما کی آمد ہے اس سلسلے میں بازاروں اور مارکیٹوں میں ریڈی میڈ رضائیں اور گدوں کی خریداری کا سلسلہ بھی عروج پر پہنچ گیا ہے۔ ریڈی میڈ رضائیں اور گدوں کے ساتھ ساتھ خواتین کی اکثریت گھریلو پر خود گرم بستر تیار کرنے کے لئے روئی اور کپڑے کو رضائی کے کوری طرز پر سلائی کر لیا جاتا ہے۔ گھریلو سطح پر تیار کردہ رضائیں کا سب سے اہم فائدہ یہ ہوتا ہے کہ مختلف علاقوں میں رہنے والی خواتین وہاں کے موسم اور ذاتی ضروریات کو مد نظر رکھ کر اپنی مرضی کے بستر تیار کر دیتی ہیں۔ بچوں کے لئے نسبتاً چھوٹے لحاف اور گدے، سنگل رضائی سیٹ اور ڈبل رضائی سیٹ بھی تیار کئے جاتے ہیں تاہم زندگی کی بڑھتی ہوئی مصروفیات اور اس تیزی سے بڑھتی ہوئی سہولیات کے نتیجے میں آج بازاروں میں ریڈی میڈ گرم بستر مثلاً لحاف اور گدے با آسانی دستیاب ہیں۔ شہروں میں رہنے والی خواتین اور بالخصوص ملازمت پیش خواتین وقت کی کمی، پیشہ ور دھنیوں اور رضائیاں سلائی کرنی والی خواتین کی تلاش میں خوار ہونے





## Light Food

☆ دوسری صبح بکرے کے گوشت کی بنی ہوئی بخنی کو کسی چھلنی یا ملل کے باریک کپڑے میں تنھار لیں اور چربی وغیرہ کو نکال دیں۔ اب اس بخنی کو کسی دوسرے برتن میں ڈال کر اس میں مسور کی دال ڈال دیں۔ پنڈلیوں پر رہ جانے والی گوشت کاٹ کر بھی اس میں باریک، باریک کتر کر ڈال دیں۔ اب اسے آٹھ پر رکھ کر اٹھنے دیں اور اس میں باریک باریک کتری ہوئی گاجریں، چلیم، آلو اور گوہی ڈال دیں۔

☆ اب ایک علیحدہ برتن میں فالٹو پیاز اور اجوائن کو بھون لیں۔ لیکن پیاز کو براؤن نہ ہونے دیں۔ اب اس میں بیف اسٹاک کیو بڑ ڈال دیں۔ اور ڈھک کر ایک گھنٹے تک پکے دیں۔ اب اس میں اجمور اور سرخ مرچ ڈال دیں۔ سوپ تیار ہے اس میں حسب ذائقہ نمک اور کالی مرچ ڈال کر استعمال کریں۔ چھ سے آٹھ افراد سے استعمال کر سکتے ہیں۔

غرائی ضرور کریں۔ سوپ سردیوں کا سب سے خاص تھہ ہوتا ہے اور سردیوں کے ساتھ لازم و ملزوم کی حیثیت رکھتا ہے۔

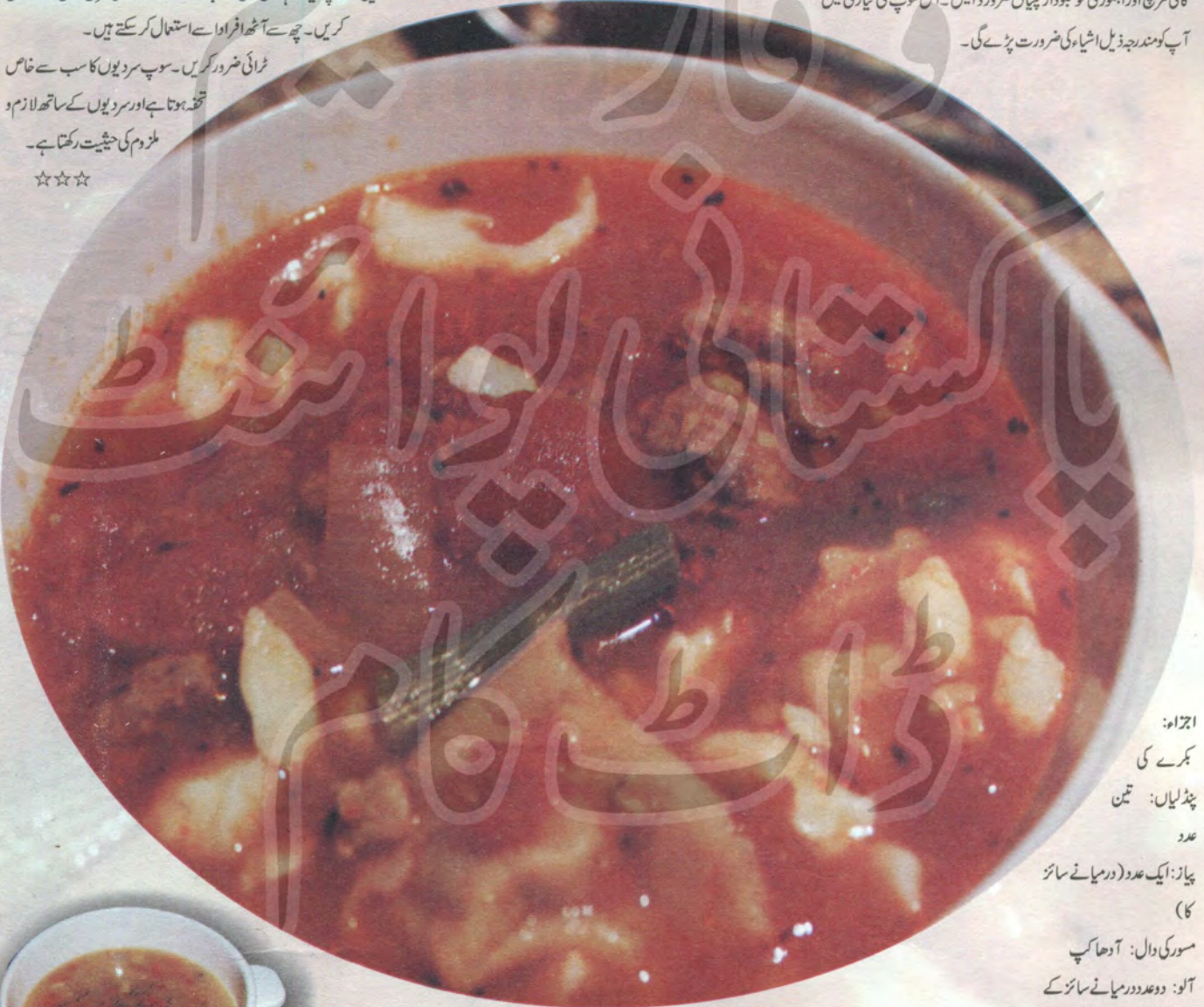
☆☆☆

# اچھا کھانا، کھانا

شلم: ایک چھوٹے سا ساز کا بیف اسٹاک کیو بڑ: دو عدد سرخ مرچ: ¼ کھانے کا چمچ (اچھی طرح کتری ہوئی) اس کے علاوہ پیاز اور اجوائن ایک، ایک عدد اور رکھ لیں۔ ہو سکتا ہے

..... اپیشل ونٹر سوپ .....

یہ سوپ سردیوں کی ہیزیوں اور بکرے کی پنڈلی کے گوشت کی بخنی سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس کی تیاری میں ہر قسم کی سبزیاں استعمال کرنے سے قبل اس میں کالی مرچ اور اجمور کی خوشبودار پتیاں ضرور ڈالیں۔ اس سوپ کی تیاری میں آپ کو مندرجہ ذیل اشیاء کی ضرورت پڑے گی۔



اجزاء:

بکرے کی

پنڈلیاں: تین

عدد

پیاز: ایک عدد (درمیانے سا)

کا

مسور کی دال: آدھا کپ

آلو: دو عدد درمیانے سا ساز کے

چھوٹی گوہی: ایک چوتھائی

اجمور: دو عدد باریک پتے

نمک: حسب ذائقہ

مرچ: حسب ضرورت

پانی: 2½ لیٹر

اجوائن: ایک دانہ

گاجر: چار عدد درمیانے سا ساز کی

ضرورت پر سکتی ہے۔

ترکیب:

☆ کسی برتن یا پائین لے کر اس میں بکرے کی پنڈلیوں کا گوشت ڈالیں۔

اب اس میں پیاز کو اچھی طرح کتر کر ملائیں۔ اس کے علاوہ اجوائن، نمک

اور مرچ بھی ڈال دیں۔ اس برتن کو ڈھک کر ڈیڑھ گھنٹے تک پکے دیں اور

بعد ازاں ٹھنڈا ہونے کے بعد رات بھر کے لئے ریفریجریٹر میں رکھ دیں اور

مسور کی دال کو بھی پانی میں بھگو دیں۔





# موسم سرما کے تقاضے

سے جلد کو خشک ہونے سے روکتا ہے۔ رات کے وقت ضروری ہے کہ ہماری موٹھرا نزر کا استعمال کیا جائے جس میں وٹامن کی بھی آمیزش ہو اور دیگر ایسے اجزاء ہوں جو جلد کو خشک بنانے میں کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کا استعمال اگر شاور لینے کے بعد کیا جائے تو جلد کے اندر موجود نمی اندر ہی برقرار رہے۔

☆☆☆

**موسم سرما میں میک اپ کرنے سے قبل اس بات کا دھیان رکھیں کہ** اس موسم میں سرد اور جلد کو نقصان اور خشک کرنے والی ہوائیں چلتی ہیں اور دوسری بات یہ ہے اس موسم میں موٹھرا اور گہرے رنگ کے ملبوسات پہنے جاتے ہیں۔ موسم سرما کا میک اپ بھی اس موسم کے تقاضوں کے مطابق ہونا چاہیے اس کا گرم اور گہرے رنگوں سے ہم آہنگ ہونا بھی بہت ضروری ہے۔ میک اپ کرتے وقت آپ ہلکے فاؤنڈیشن اور گرمیوں والے آئی شیڈوز کو ایک طرف رکھ دیں اور ان کی جگہ آئل بیسڈ موٹھرا نزر، معیاری اور گہرا فاؤنڈیشن اور خاکستری آئی شیڈوز کا استعمال کریں اور موسم کے لحاظ سے آپ گہرے اور براؤن کلر کے لباس بھی پہننا شروع کریں۔ سرد موسم کے میک اپ کا آغاز آئل بیسڈ موٹھرا نزر سے ہونا چاہیے جو ہوا میں نمی کی کمی کی وجہ



# باتیں کچھ کام کی

.....خستہ بھنڈیاں.....



☆ بھنڈیوں کو خستہ کرنے کے لئے پکاتے وقت اس میں چند قطرے لیموں کارس ڈال دیں یا پھر ایک چمچ دی ڈال دیں۔

.....خستہ پیاز.....



☆ پیاز کو فرانی کرنے سے پہلے اگر دودھ میں ڈبو لیا جائے تو پیاز خستہ ہو جاتا ہے۔

.....آٹلی ہزیاں.....



☆ ہزیاں کو تیلنے کے بعد اگر ان میں تیل زیادہ ہو جائے تو تھوڑا سا تیل ڈالنے سے تیل خشک ہو جاتا ہے۔

.....انڈوں کی بو.....



☆ کیک میں انڈوں کی بودور کرنے کے لئے اگر اس کے آمیزے میں ایک بڑا چمچ شہد کا ڈال دیا جائے تو انڈوں کی بو نہیں آتی۔

.....اودن کے برتن.....



☆ اودن کے برتن پر سے داغ اتارنے کے لئے دو بڑے چمچ بورک کے دم میں ملائیں اور پانی میں گھول کر کپڑے سے برتن پر لگا دیں۔ آدھے گھنٹے بعد کپڑے پر دم لگا کر اچھی طرح دھو لیں۔ داغ اتر جائیں گے۔

.....گھی کا داغ.....



☆ اگر کسی کپڑے پر گھی کا داغ پڑ جائے تو اس حصے پر لیٹوں اور نمک لگا کر لیٹیں اور صابن سے دھو لیں۔

.....نزلہ سے چھکارا.....



☆ نزلہ دور کرنے کے لئے تھوڑے سے چنے بھنی میں بنا کر گرم گرم سو گھنٹوں اور پوٹلی میں رکھ کر پیشانی کو پٹی لیں۔ چنے کھائیں۔ اس سے نزلہ کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ لیسن کی چٹنی اور لیسن کی روٹی نزلہ زکام میں کھائیں۔

☆☆☆

.....چاندی کا سیٹ.....



☆ اگر چاندی کا سیٹ کالا پڑ جائے تو اس پر ٹوتھ پیسٹ لگا کر گزرنے سے اس کا رنگ نکھر جائے گا۔

# کولڈ کریم

## جلد کی خشکی میں اضافہ کرتی ہے

کولڈ کریم کا ضرورت سے زیادہ استعمال جلد سے خشکی کا خاتمہ اور نرمی پیدا کرنے کے بجائے اس کو مزید خشک بناتا ہے۔ موسم سرما کی آمد اور موسم میں خشکی کی مقدار میں اضافے کے ساتھ ہی جلد کا خشک ہونا کتنا پھٹنا معمول کی بات ہے۔ اس مقصد کے لئے کولڈ کریمز، لوشنز یا پمپر بالائی کا استعمال کیا جاتا ہے لیکن برطانیہ میں کی گئی ایک تحقیق میں سامنے آیا ہے کہ کولڈ کریمز میں پی ایچ کی مقدار میں اضافہ جلد پر قابل ذکر اثرات رونما نہیں کرتا اور یہی وجہ ہے کہ موسم سرما میں ایسی خواتین جو جلد کی حفاظت کے لئے کولڈ کریمز کا استعمال کرتی ہیں اور جو جلد کی جانب لاپرواہی برتی ہیں، قابل ذکر فرق محسوس نہیں ہوتا۔ جلد کی حفاظت کے لئے قدیم زمانے میں بالائی کا استعمال کیا جاتا تھا۔ اس مقصد کے لئے خواتین دودھ کی چھتی کی دیواروں اور کناروں پر اکٹھا ہونے والی یہ چکنائی چہرے کی خشکی کے ساتھ ساتھ ہاتھ اور پاؤں کی جلد کی حفاظت کا باعث بھی ہوتی تھی لیکن موجودہ دور میں ملاوٹ اور فروخت سے قبل اس سے کریم علیحدہ کئے جانے کے باعث دودھ میں چکنائی کی نہایت معمولی مقدار موجود ہوتی ہے جو ہاتھ اور پاؤں کی حفاظت کے لئے نا کافی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض خواتین دودھ کی مخصوص مہک کے سبب بھی اس کے استعمال سے گریز کرتی ہیں جن کی ضروریات کے پیش نظر بازاروں میں انواع و اقسام کی کولڈ کریمز اور لوشنز دستیاب ہیں تاہم ان کریمز کو لگانے سے جلد سے خشکی کا احساس ختم ہو جاتا ہے تاہم چند گھنٹوں کے بعد ہی جلد اپنی اصل حالت میں واپس آ جاتی ہے۔ اس حوالے سے حالیہ تحقیق کا اہتمام برطانوی کاسمیٹکس کمپنی نے کیا تھا۔

☆☆☆





# سی فوڈ ڈیلیٹس

مچھلی امرتسری

تیل گرم کر کے مچھلی کو اتا تلیں کہ وہ اچھی طرح پک جائے اور آمیزہ کر



ترکیب

- اجزاء  
مچھلی: (باریک کٹے ہوئے): بکڑے 8 عدد  
نمک: حسب ذائقہ  
کالی مرچ کا سفوف: 5 کھانے کے چمچ  
لیموں کا رس: 1 کھانے کا چمچ  
بیسن: 5 کھانے کے چمچ  
چاول کا آٹا: 5 چائے کے چمچ  
بلدی کا سفوف 1/2 چائے کا چمچ  
سرخ مرچ کا سفوف: 1 چائے کا چمچ  
خضٹا پانی: 1 کپ  
تیل: (تیلے کیلئے): حسب ضرورت  
چاٹ مصالحہ: چنگلی بھر

مچھلی کے ہر بکڑے کو نصف کر کے اس پر نمک، کالی مرچ اور لیموں کا رس چھڑک دیں اور گھنٹہ بھر ایک طرف پڑا رہنے دیں۔ پھر چاول آٹا، بیسن، بلدی کے سفوف اور سرخ مرچ کے سفوف کو ایک پیالے میں بچھا کر لیں اور اس میں پانی ملا کر آمیزہ تیار کر لیں۔ کڑا ہی تیل گرم کریں اور ہر بکڑے کو آمیزے میں ڈبو کر تیل میں اتا تلیں کہ سنہری اور خستہ ہو جائے۔ فالٹو تیل علیحدہ کر کے اس پر چاٹ مصالحہ چھڑک دیں اور لیموں کے بکڑوں سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

کرا ہو جائے۔ اس پر بہت سا چاٹ مصالحہ چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

☆☆☆

تلی ہوئی مچھلی

☆☆☆

اجزاء

- رصو مچھلی (باریک بکڑے): ایک کلو  
تیل: حسب ضرورت  
چاٹ مصالحہ 1/2 چائے کا چمچ  
گرم مصالحہ: چنگلی بھر  
آمیزے کیلئے  
تیل 1/2 کھانے کا چمچ  
اڈو (پھینٹا ہوا): 1 عدد  
لیسن (کٹا ہوا) 1/2 چائے کا چمچ  
ادرک (کٹا ہوا) 1/2 چائے کا چمچ  
سرخ مرچ کا سفوف 1/2 چائے کا چمچ  
اجوائن: 1 چائے کا چمچ  
نمک: 1 چائے کا چمچ  
چاٹ مصالحہ: 1 چائے کا چمچ  
ہرا دھنیا: 1 کھانے کا چمچ  
ہری مرچ: 1 یا 2 عدد  
لیموں کا رس: 2 کھانے کے چمچ  
ترکیب



تیل گرم کر کے اس میں بیسن حل کر دیں۔ ایک منٹ تک لگا تار ہلائیں۔ پھر چولہے سے اتار کر خستہ ہونے دیں۔ پھر اس میں آمیزے کے تمام اجزاء اور ضرورت محسوس ہو تو کچھ پانی بھی ملا دیں حتیٰ کہ یہ ایک گاڑھے آمیزے کی صورت اختیار کرے اس میں مچھلی ڈال کر 20 منٹ تک پڑا رہنے دیں۔



# آپکا باور چھی خانہ..... آپکا معالج

.....آواز کا بھاری پن.....

.....آواز بیٹھ جانا.....



جاسن کی گھٹلیوں کو شہد میں ملا کر بنائی گئی گولیاں منہ میں رکھ کر چوسنے سے بیٹھا ہوا گلا ٹھیک ہو جاتا ہے اور آواز کا بھاری پن دور ہو جاتا ہے۔ اگر دیر تک استہمال کیا جائے تو دیر سے گھڑی ہوئی آواز بھی درست ہو جاتی ہے۔ زیادہ بولنے یا گانے والوں کے لئے یہ عجیب چیز ہے۔

☆☆☆

.....کمزور بچوں کے لئے.....



ادرک کارس اور شہد ملا کر چائنا چاہیے۔

☆☆☆

.....پیاس کی زیادتی.....



جن بچوں کی کمزوری کا سبب معلوم نہ ہو سکے ان کو گا جڑ کارس چار ماشے سے ایک ٹولہ تک برابر گرم پانی ملا کر دن میں دو تین دفعہ پلا دیا کریں۔ ساتھ ہی اس کی ماں بھی گا جڑیں کھائے یا گا جڑوں کا رس پیے۔ اس عمل سے تھوڑے ہی عرصہ کے اندر ماں اور بچے کی صحت نمایاں طور پر ترقی کرے گی۔

☆☆☆



جس شخص کو بار بار پیاس لگتی ہو اور وہ بار بار پانی پی کر بھی سیر نہ ہوتا ہو اس کے لئے تربوز بہتر تریاق ثابت ہوا ہے کیونکہ اس سے دل کو فرحت حاصل ہو کر تسکین ہو جاتی ہے۔

ترکیب یہ ہے کہ تربوز کا پانی حسب دل خواہ نکال کر کاغذ کا گلاس بھر لیں اور اس میں قدرے مہری یا کھلجین ملا کر پلائیں۔ بس اندر کھینچنے کی دیر سے پیاس فوراً دور ہو جاتی ہے۔

اگر پیاس کی شکایت عارضی ہو تو دو یا تین بار میں درنہ پرانی ہونے کی حالت میں متواتر سات آٹھ دن پلاتے رہنے سے بالکل آرام ہو جاتا ہے۔

☆☆☆







# اب کچھ مٹھاس ہو جائے!

..... انڈے کا کھویا والا حلوہ.....

☆ اب زعفران اور دودھ کو کس کر لیں۔

☆ اب اس میں زعفران اور دودھ کا حل کیا ہوا کچھ ڈال کر مسلسل پکاتے

اجزاء:

کھجور: دو کپ

میدہ: دو کپ

ماسٹر فیٹ: دو کپ

چینی، پیسی ہوئی: تین کھانے کے چمچ

انڈے: چار عدد

نمک: ایک چمکی

ترکیب:

میدہ، نمک، چینی، انڈے، بیس ملا کر بیس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ ڈوکو روٹی کی طرح تیل لیں۔ اس پر کھن لگائیں۔ اور آدھے گھنٹے کے لئے فرنچ میں رکھ دیں۔ اس عمل کو تین بار دہرائیں۔ اس کی لمبی پٹیاں کاٹ لیں۔ کھجور میں سے گھسٹی نکال کر اس میں بادام بھر دیں۔ اور اس پر تیل لگا دیں۔ اس کے بعد ڈوکو پٹیاں لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں۔

☆ آخریں بادام، پیسے، جانفل، جاوتری اور ہری الاچی شامل کر دیں۔

☆ رہیں۔ یہاں تک کہ گھی اوپر آ جائے۔

اجزاء:

کھویا: آدھا کلو

کاسٹر شوگر: دو کپ

گھی: دو کپ

انڈے: دو عدد (پھینٹے ہوئے)

زعفران: آدھا چائے کا چمچ

دودھ: آدھا کپ

بادام: ایک سو پچاس گرام (کٹے ہوئے)

پیسے: ایک سو پچاس گرام (کٹے ہوئے)

جانفل: ایک چائے کا چمچ (پسی ہوئی)

ہری الاچی: دو چائے کے چمچ (پسی ہوئی)

ترکیب:

☆ ایک پین میں کھویا ڈال کر ہلکی آج پر پکائیں یہاں تک کہ یہ پگھل جائے۔

☆ اب اس میں کاسٹر شوگر شامل کر کے دس منٹ تک پکائیں اور چمچ چلاتے رہیں۔

☆ اس کے بعد پھینٹے ہوئے انڈے شامل کر کے بہت ہلکی آج پر مسلسل پکاتے رہیں۔

☆☆☆

☆☆☆

..... بیکڈ کھجور.....





# سہولت و ہنس رنگر کا کئی

..... آپ اور تم میں فرق.....

☆ آپ اور تم میں بڑا فرق یہ ہوتا ہے کہ ”آپ“ کے سامنے ڈکھ بیان کیے جاسکتے ہیں اور ”تم“ کے سامنے دل کھول کر دکھ دیا جاتا ہے۔

ارسال کردہ: عدیلہ اختر، کراچی

☆☆☆

..... ماں کے نام.....

یہ کامیابیاں، یہ عزت یہ نام تم سے ہے

خدانے جو بھی دیا ہے تم سے ہے

تمارے دم سے ہے مرے لبوں میں خلعتِ گلاب

مرے وجود کا سارا انتظام تم سے ہے

کہاں بساط جاں اور میں کم سن و ناداں

یہ میری جیت کا سب اہتمام تم سے ہے

جہاں جہاں ہے میری دشمنی سب میں ہوں

جہاں جہاں ہے میرا احترام تم سے ہے

منتخب کردہ: فضیلت، لاہور

☆☆☆

..... اقوال زریں.....

☆ چاند کی طرح بن جاؤ جو اپنے سینے کے داغ جلا کر دوسروں کو روشنی دیتا ہے

☆ گلاب کے پھول سے سبق لو جو ان ہاتھوں کو بھی معطر کر دیتا ہے جو اسے مسل دیتے ہیں۔

ارسال کردہ: تنسیم جاوید، کراچی

☆☆☆

..... مہکتی کلیاں.....

☆ معاف کرنے میں جلدی کرنا انتہائی شرافت ہے۔

☆ سب سے زیادہ اس کو ملتا ہے جو مطمئن رہتا ہے۔

☆ اپنی گستاخی کا اعتراف ایک مقدس جذبہ ہے۔

☆ خوش قسمت ہے وہ شخص جو خوشی کو چھاؤں اور غم کو دھوپ سے زیادہ اہمیت نہیں دیتا ہے۔

ارسال کردہ: راحیلہ انور، کراچی

☆☆☆

..... سچے موتی.....

☆ آدی پانے والے اور انہیں اس کی برداشت سے بڑا نہیں ہوتا۔

☆ آدی اپنی ذات سے زیادہ سامنے والوں کی نظروں میں اٹھنے کے لئے بیٹتا ہے۔

ارسال کردہ: صابرہ، کراچی

☆☆☆

..... غیبت.....

☆ ہم اپنے ساتھ سب سے زیادہ دشمنی اُس وقت کر رہے ہوتے ہیں جب کسی کی غیبت کرتے ہیں۔

ارسال کردہ: شیریں خان، فیصل آباد

☆☆☆



# سندیسے آپ کے

☆ ماہ نومبر کے شمارہ میں "سوال آپ کے جواب ہمارے" صبح کے ناشتے کی اہمیت" بہت پسند آئے۔ معلومات سے بھر پور تھے۔ ریسپوز میں "ہیٹل کونڈ کرائی" اور "گوشتابے کشمیری" منفرد اور کھانے میں لذیذ تھیں۔ مزید بھی ای طرح کے معلوماتی سلسلے شامل کرتے رہیے گا۔ (شاہد بلوچ، کراچی)

☆ ضرور ہماری سٹی کوشش ہے کہ کھانے کے ساتھ ساتھ ہم آپ کو ان کی اہمیت اور افراطیت سے بھی آگاہ کریں۔ آپ آئندہ شماروں کو بھی اپنی پسند کے مطابق دلچسپ بنائیں گے۔

☆ اسے سالوں میں باورچی خانہ کے معیار کو بلند سے بلند تر ہوتے دیکھا ہے اور دعا گو ہیں کہ ای طرح بلند یوں کوچھوئے۔ آمین (ٹاویہ بکول، کراچی)

☆ یہ آپ لوگوں کا غلوں اور پیار ہے جو اسے ترقی کے راستوں پر گامزن کر رہا ہے۔ بس ای طرح اسے پیار کرتے رہیں۔

☆ مجھے آپ سے شکایت ہے کہ آپ مجھے اپنی محفل کا حصہ نہیں بناتی ہیں اور محفل خطوط میں بھی جگہ نہیں دیتی ہیں۔ (مہربین یوسف، فیصل آباد)

☆ آپ کی شکایت ہمارے سر آنگھوں پر۔ لیکن آپ کو محفل خطوط میں جگہ دی ہے اور باورچی خانہ کا حصہ بھی بنایا۔ ہمیں صرف آپ کا خط موصول ہوا ہے۔ اگر آپ نے اپنی تحریریں بھی بھیجیں ہیں تو انہیں پھر سے بھیج دیں۔ قابل اشاعت ہوں تو ضرور شائع کی جائیں گی۔

☆ "باورچی خانہ" نے ہماری خاتون خانہ کو باورچی خانہ کا ہی حصہ بنا دیا ہے۔ ہمدردت وہیں پر مصروف نظر آتی ہیں۔ اور جب تک ہر ڈش نہیں آزما لیتی۔ چین نہیں لیتی ہیں۔ اس سے ہمارا تو بہت فائدہ ہے۔ شکریہ باورچی خانہ۔ (آفتاب اقبال، کراچی)

☆ ہماری کاوشوں کو سراہنے کا شکریہ مگر اس کے ساتھ ساتھ آپ اپنی خاتون خانہ کو سراہنا مت بھولیں گے۔

☆ پلیز پلیز مجھے دھک رکھ میں اپنے رنگ کھینچنے کا موقع دیں۔ آپ کو یوں نہیں کروں گی۔ (راجیلا انور، کراچی)

☆ آپ فرمائش کریں اور ایسا نہ ہو۔ ہونہیں سکتا۔ آپ کو دھک رکھ میں اپنا رنگ ضرور نظر آئے گا۔

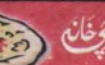
☆ "بچوں کو ٹی وی کے فنی اثرات" بہت ہی معلوماتی تھا اور میری پوری کوشش ہے کہ اپنے بچے کو کم سے کم وقت ٹی وی دیکھنے کے لئے دوں۔ (ریاض رحمتی، ملتان)

☆ بالکل مگر ایک دم سے سچے پرائسی پابندی اسے برداشت نہیں ہوگی۔ آپ آہستہ آہستہ اسے دیگر چیزوں میں مصروف کریں تاکہ اسے خود بخود ٹی وی دیکھنے کا موقع کم سے کم ملے۔

☆ باورچی خانہ پہلے مٹھے سے لے کر آخری مٹھے تک اپنے اندر دلچسپی اور انفرادیت کا سامان لیے ہوئے ہوتا ہے۔ ہماری دعا ہے کہ یہ ہمیشہ اسی طرح ہماری دلچسپی کا باعث بن رہے۔ (فاطمہ لاہور)

☆ آمین! ہماری کوشش ہوتی ہے کہ آپ کے اُمیدوں پر کھرا اثر میں اور یہ سب آپ کی دعاؤں اور پیار سے ممکن ہے۔ اپنا پیار بوجھی بنائے رکھیں۔

☆ ہم اپنے تمام قارئین کو یہ بتانا چاہتے ہیں کہ آپ کا پیار آپ کے خطوط کی شکل میں ہمیں ملتا رہتا ہے۔ جگہ کی کمی کے باعث سب کوشش نہیں کیا جاسکتا۔ مگر اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ ہمارے وہ قارئین ہمیں پیار سے نہیں ہیں۔ آپ اپنا پیار ہمیں بھیجتے رہیں۔ ہم ضرور آپ کو باورچی خانہ کی زینت بنائیں گے۔ وہ لوگ جن کے خطوط جگہ کی کمی کے باعث شائع نہیں ہو سکے اور کم و بیش ایسے ہی خیالات کا اظہار کیا ہے۔ ان کے نام یہ ہیں: گلنار ناصر، نما اقبال، جویریہ خان، سہیما، شائستہ انور، نور الحسن، شمیم جاوید، فوزیہ یاسر، عائشہ نعیم، آصف منظور، کران سلیم، نسیم ڈاکر، راجہ جنید۔



# آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں

برج قوس (22 نومبر - 21 دسمبر)

## .....قوس افراد کی خصوصیات.....

سخاوت اور فیاضی۔ لیکن کفایت شعاری کی طرف بھی مائل ہوتے ہیں۔ صاف گوئی، صبر اور فہم و فراست۔ صاحب ذائقہ۔ ہر ماحول میں خوش و خرم ہوتے ہیں۔ ثابت قدم اور مستقل مزاج۔

☆☆☆

## .....قوس افراد کی خامیاں.....

آزادی اور خود مختاری کا جذبہ پایا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ والدین کی پابندی بھی پسند نہیں کرتے۔ نزلہ زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔ بے احتیاطی اور لاپرواہی۔ ہر کام میں مفاد کو مد نظر رکھ کر کرتے ہیں۔

☆☆☆

## .....تعارف قوس.....

نشان برج: تیر انداز

عنصر: آتش

مبارک دن: جمعرات

عدد خاص: 3

حرف: ف

موزوں گینے: فیروزہ اور پیکھراج وغیرہ

موافق رنگ: سرخ اور پیکھراج

مشیدوحات: شن، ہونا اور چاندی

☆☆☆

## .....قوس افراد کیسے ہوتے ہیں.....

اس برج کے دور میں پیدا ہونے والے افراد امانت دار، صاف گو، دیانت دار، خوش مزاج اور مقبولیت پسند ہوتے ہیں۔ ساتھ ہی عمدہ کارکن، دلیر اور ارادے کے پکے ہوتے ہیں۔ ان کے تمام فیصلے اٹل اور صاف گوئی کی بنیاد پر ہوتے ہیں۔ ایمانداری اور مقبولیت پسندی کو ان کے کردار کی نمایاں خصوصیات گردانہ جاسکتا ہے۔ ساتھ ہی کسی بھی بات کا مطلب اخذ کر لیتے ہیں۔ سچ بولنے کی عادت دوسروں سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ اس لئے ان کے دوست و احباب ان کی اس عادت سے تنگ ہوتے ہیں اور نالاں ہونے کے ساتھ ہی انہیں ناپسند بھی کر جاتے ہیں تاہم اس سبب وجوہات کی باوجود بولنے سے باز نہیں آتے اور نہ ہی اپنے کسی کام میں دوسروں کی مداخلت برداشت کرتے ہیں۔

☆☆☆



## .....قوس افراد کے موزوں پیشے.....

قوس افراد کام میں بہت اچھے ہوتے ہیں۔ جب تک کام ختم نہ ہو چین سے نہیں بیٹھتے۔ قدرتی طور پر کامیاب بزنس پروفیشنل ہوتے ہیں۔ ایک وقت میں کئی کام سرانجام دیتے ہیں۔ لوگوں اور چیزوں کے بارے میں جاننے کے لئے ہمہ وقت تیار رہتے ہیں۔

☆☆☆

## .....قوس افراد کی بیماریاں.....

عرق النساء، حادثے کی چوٹیں اور ہاشمی کی خرابی

☆☆☆